

สู่การบำบัดความทุกข์กังวลและความเศร้า

คลายทุกข์
ด้วยคำสอนอิสลาม

ชัยคฺ มุฮัมมัด ศอลิหฺ อัล มุนัจญิด เขียน
อบูล ลัยษฺ แปลและเรียบเรียง

ศูนย์บริการวิชาการอิสลาม

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي أرسل رسوله بالهدى ودين الحق
ليظهره على الدين كله ، وكفي بالله شهيداً
وأشهد أن لا إله إلا الله وحده ،
لا شريك له إقراراً به وتوحيداً ،
وأشهد أن محمداً عبده ورسوله
صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً مزيداً

คลายทุกข์ ด้วยคำสอนอิสลาม

عـــــــــلاج الهمـــــــــوم

للشيخ محمد صالح المنجد

เขียนโดย : ชัยคฺ มุฮัมมัด ศอลิหฺ อัล มุนัจญิด

อบุล ลัยษฺ แปลและเรียบเรียง

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง มีนาคม 2547

ราคา ๘๐ บาท

จัดพิมพ์โดย:

Website:http://www.majlis-ilmi.org

علاج الهموم

คลายทุกข์ ด้วยคำสอนอิสลาม



เขียนโดย :
ชัยคฺ มุฮัมมัด ศอลิหฺ อัล มุนัจญิด



อบุล ลัยษฺ
แปลและเรียบเรียง

เกี่ยวกับผู้เขียน

ชัยคฺ มุฮัมมัด ศอลิหฺ อัล มุนัจญิด นักวิชาการอิสลาม เป็นอิมาม มัสญิด อุมัร บิน อับดุล อะซีซ ณ เมืองคุบัร ราชอาณาจักรสอุดิ อารเบีย ได้รับการศึกษาจากบรรดาชัยคฺอาวุโสในประเทศของท่าน เช่น ชัยคฺ อับดุล อะซีซ บิน บาซ, ชัยคฺ มุฮัมมัด ศอลิหฺ อัล อุษัยมีน, ชัยคฺ ศอลิหฺ บิน เฟาซาน อัล เฟาซาน เป็นต้น

ท่านทำหน้าที่เป็นนักเผยแผ่ชั้นแนวหน้า ไม่ว่าจะเป็นการบรรยายประจำมัสญิด หรือการเขียนหนังสือ สำหรับหนังสือของท่านนั้นมีลักษณะพิเศษแตกต่างไปจากชัยคฺท่านอื่นๆอยู่ไม่น้อย นั่นคือมันเป็นเสมือนสิ่งปลอบประโลมและหาทางออกให้แก่ผู้สิ้นหวัง หนังสือของท่านหลายเล่มได้รับการตีพิมพ์ในภาคภาษาไทยแล้ว อาทิเช่น

- ظاهرة ضعف الإيمان อีหม่านอ่อน: อาการ สาเหตุ และวิธีบำบัด
- شكاوى وحلول พฤติกรรมเรื้อรังและการเยียวยา
- أربعون نصيحة لإصلاح البيوت 40 ข้อคิดเพื่อปรุงชีวิตในบ้าน
- الأخطار تهدد البيوت อันตรายในบ้าน

และอีกหลายๆเล่ม

นอกจากนี้ ท่านยังมีชื่อเสียงในการจัดทำเว็บไซต์เผยแผ่อิสลามหลายเว็บไซต์ ซึ่งคอยตอบปัญหาให้แก่ผู้ทุกข์ร้อนมากมาย ฟัตวาของท่านเป็นที่รู้จักกันดีในฐานะเป็นฟัตวาที่อ้างอิงอัล กุรอาน อัซ ซุนนะฮฺ และเหล่านักวิชาการอาวุโสทั้งในอดีตและร่วมสมัย แม้ว่าจะได้รับการกล่าวถึงในแง่ความเคร่งครัดเป็นอย่างมาก แต่ฟัตวาของท่านก็มีขั้นตอนหรือแนวทางการตอบที่ชัดเจน และให้ทางออกได้ดี

สารบัญ

สแกนด้วย CamScanner

เกริ่นนำ
ของผู้แปล

ชีวิตมนุษย์นั้นต้องเผชิญกับสภาพต่างๆที่ห้อมล้อมพวกเขาอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บ ความเดือดร้อนทางเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาความรัก และปัญหาการใช้ชีวิตในด้านอื่นๆ ซึ่งดูเหมือนว่ามันเป็นสภาพที่ไม่มีใครหยุดมันได้

สภาพเหล่านี้ทำให้เกิดความกังวล ความไม่มั่นใจ ความผิดหวัง ความอ่อนล้า หรืออยู่ในสภาพสับสน เป็นความระทมทุกข์ ที่กลายมาเป็นภาวะที่สร้างความทรมานให้กับมนุษย์เป็นที่สุด และอาจเรื้อรังกลายเป็นเหตุร้ายต่างๆ เช่น โรคประสาท โรคจิต หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย เป็นต้น

นอกจากนี้ ด้วยความไม่เข้าใจชีวิต ทำให้บางคนสร้างภาพหลอกลวงให้แก่ชีวิตตนเอง โดยวางอนาคตตัวเองบนความเพ้อฝัน บางคนมีพฤติกรรมไม่อยู่กับร่องกับรอย วันนี้ตัดสินใจอย่างหนึ่ง วันต่อมาก็เปลี่ยนไปเป็นอีกอย่างหนึ่ง ให้เหตุผลที่สวยงามกับสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่ และก็ให้เหตุผลใหม่(ซึ่งสวยงามกว่า)กับสิ่งที่ตัวเองเปลี่ยนไปตลอด

ในที่สุดสภาพกลืนไม่เข้าคลายไม่ออกเหล่านี้นำไปสู่พฤติกรรมเซื่องซึม หดหู่ ซึ่งเป็นอาการที่น่าสลดใจต่อผู้พบเห็นยิ่งนัก

ความจริงที่น่าเวทนายิ่งกว่านั้นก็คือ มนุษย์จำนวนมากได้ให้คำตอบต่อปรากฏการณ์แห่งความทุกข์หรือความเศร้าจากปรัชญาและแนวคิดต่างๆที่คลุมเครือ อันเกิดจากประดิษฐ์กรรมของมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งไม่เพียงแต่ไม่อาจทำให้เขาเผชิญหน้ากับสภาวะแห่งความยากลำบากเหล่านั้นได้ แต่ยิ่งทำให้เขาถลำลึกลงไปสู่ห้วงแห่งความทุกข์ที่รุนแรงยิ่งขึ้นไปอีก

ความลับในการเข้าถึงการแก้ปัญหาภาวะถดถอยแห่งชีวิตและความทุกข์ยากในทุกรูปแบบนั้น เริ่มจาก 'ความเข้าใจ' ที่มีต่อชีวิตในโลกนี้(ดุนยา)ที่ได้รับการเปิดเผยจาก 'พระผู้สร้าง' ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการนำไปสู่การบำบัดและเยียวยามัน

ในทรรศนะของอิสลามนั้น 'โลกนี้'(ดุนยา) ถูกสร้างขึ้นอย่างมี 'สีสัน' แต่อย่างไรก็ตามสีสันนี้มันจบลงด้วย 'ความเสื่อมสลาย' ดังที่อัล กุรอานได้พรรณนามันไว้อย่างเห็นภาพว่า

كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ
ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا

57:20 เปรียบเสมือนเช่นน้ำฝนที่การงอกเงยพืชผลยังความพอใจให้แก่กสิกร แล้วมันก็เหี่ยวแห้ง เจ้าจะเห็นมันเป็นสีเหลือง 'แล้วมันก็กลายเป็นเศษเป็นชิ้นแห้ง'

อัล กุรอานยังบอกถึงสีสันของโลกว่ามีลักษณะ 'ถูกทำให้ลุ่มหลงแก่มนุษย์ ซึ่งความรักในความใคร่ต่างๆ' (3:14) เป็น 'การละเล่น' 'การบันเทิงสนุกสนาน'(5:32, 29:64, 47:36, 57:20) เป็น 'การประดับประดา' 'การโอ้อวดทับถม' 'การแข่งขันกันสะสมในทรัพย์และลูกหลาน' (57:20)

ในเมื่อความสุขในดุนยานี้มันไม่จีรัง มันจึงถูกสรุปจากอัล กุรอานว่าเป็น 'ภาพลวง'(57:60)

เมื่อความแท้จริงของชีวิตในโลกนี้ถูกเปิดเผยให้เห็นถึง 'การไร้แก่นสาร' แล้ว ในอีกด้านหนึ่งชีวิตในโลกนี้ก็ถูกย้ำว่าเป็นชีวิตที่ถูกทดสอบ เป็นชีวิตที่ห้อมล้อมไปด้วยความทุกข์ยากต่างๆ เช่น ความเศร้า ความเสียใจ ความทุกข์ระทม ดังที่ปรากฏในอัล กุรอานว่า

لَقَــــدْ خَلَقْــــنَا الْإِنسَــــانَ فِــــي كَــبَدٍ

90:4 โดยแน่นอนเราได้บังเกิดมนุษย์มาเพื่อเผชิญความยากลำบาก

ที่สุดของมันนั้น คือความตายและการพลัดพราก

إِنَّ الْمَــوْتَ الَّــذِي تَفِــرُّونَ مِــنْهُ فَإِنَّــهُ مُلَاقِــيكُمْ

62:8 แท้จริงความตายที่พวกท่านหนีจากมันไปนั้น มันจะมาพบกับพวกท่าน

เมื่อพิจารณาในแง่ของ 'เป้าหมาย' ดุนยาจึงไม่มีเป้าหมายที่มนุษย์จะไปแสวงหามัน ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮฺ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้เปรียบเทียบดุนยาในแง่เป้าหมายว่าเหมือนกับ 'เอานิ้วจุ่มลงในทะเล' (รายงานโดยมุสลิม) ซึ่งแทบจะไม่มีสิ่งใดกลับติดนิ้วขึ้นมาเลย และด้อยค่ามิอาจเทียบได้แม้แต่ 'ปีกยุงข้างเดียว' (ดูเศาะฮีฮฺ อัต ติรมิซียฺ 2889 ของอัล อัลบานียฺ)

การเข้าถึงชีวิตในโลกนี้ การรู้เท่าทันความเย้ายวนจอมปลอมของมัน เป็นพื้นฐานของจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดในการเผชิญหน้ากับธรรมชาติของโลกนี้ อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ได้เตือนไว้เกี่ยวกับดุนยานี้ว่า

فَلَــا تَغُــرَّنَّكُمُ الْحَــيَاةُ الدُّنْــيَا

35:5 ดังนั้น อย่าให้การดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ล่อลวงพวกเจ้า

ดุนยาคือสถานที่ทดสอบ แล้วต้องจากไป ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮฺ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้เปรียบตัวท่านเองเหมือน 'คนเดินทาง' ผ่านดุนยาแห่งนี้ ไม่ใช่มาเพื่อพำนักอยู่

مَا لِي وَمَا لِلدُّنْيَا مَا أَنَا فِي الدُّنْيَا
إِلَّا كَرَاكِبٍ اسْتَظَلَّ تَحْتَ شَجَرَةٍ ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا

ฉันและโลกนี้ไม่มีสิ่งใดเลย เว้นแต่เป็นดั่งคนเดินทางที่หยุดพักอยู่ใต้ร่มเงาของต้นไม้ จากนั้นเขาได้จากมัน โดยทิ้งมันไว้ (เศาะฮีฮฺ อัตติรมิซียฺ ของอัล อัลบานียฺ 1936)

แนวคิด 'การเดินทางแห่งชีวิต' เช่นนี้ถูกปฏิเสธในโลกสมัยใหม่ ผลร้ายของมันก็คือมนุษย์ได้ยึดเอาโลกนี้เป็นจุดหมายปลายทางที่มันเองไม่อาจเป็นได้ ดุนยากลายเป็นเป้าของการแสวงหาที่มนุษย์พากันลุ่มหลง แทนที่มันจะเป็นเพียงแค่เสบียงในการนำไปสู่เป้าหมายที่แท้จริงของการเดินทาง

ธรรมชาติของ 'การเดินทาง' คือการที่ไม่ได้มีความสะดวกสบายเช่นการนั่งเล่นอยู่ที่บ้าน ผู้เดินทางจะต้องฝ่าฝันอุปสรรคต่างๆออกไป โดยจับจ้องไปที่เป้าหมายแห่งการเดินทาง พยายามขจัดขวากหนามบนเส้นทาง มิใช่การตีโพยตีพาย ซึ่งไม่ทำให้อะไรให้ดีขึ้นมาได้เลย

ผู้แปลได้นำหนังสือ คลายทุกข์ ด้วยคำสอนอิสลาม ของชัยคฺ มุฮัมมัด ศอลิหฺ อัล มุนัจญิด มาถ่ายทอดเป็นภาษาไทย เพื่อแสดงถึงวิธีการต่างๆที่ช่วยให้เราสามารถจัดการกับปัญหาความทุกข์ ความเศร้า ความกังวลต่างๆบนเส้นทางนี้ อันเป็นการเปิดทางไปสู่ความสุข ความสงบแห่งชีวิตได้

อินชาอัลลอฮฺ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้คงเป็นอีกเล่มหนึ่งที่ได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ผู้แปลได้ตั้งใจไว้

อบุล ลัยษฺ

บทนำ

الحمـــد لله رب العـــالمين، الـــرحمن الرحيم، مالك يوم الدين،
أشـــهد أن لا إلـــه إلا هـــو رب الأولـــين والآخـــرين
وقـــيوم الســـماوات والأرضـــين ،
والصـــلاة والســـلام عـــلى المـــبعوث رحمـــة للعـــالمين
أشـــهد أنه رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين،
وعـــلى مـــن سار على هديه واقتفى أثره إلى يوم الدين، وبعد.

ความทุกข์กังวลใจและความหวาดวิตกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของชีวิตแห่งดุนยา(โลกนี้)ที่มนุษย์นั้นต้องประสบกับมัน อันเนื่องจากโลกนี้เป็นดินแดนแห่งความระทมทุกข์ ความหนักหน่วงและความรันทด

ด้วยเหตุนี้เองที่ส่วนหนึ่งจากลักษณะพิเศษของสวนสวรรค์ที่แตกต่างจากดุนยาก็คือ การปราศจากความวิตกกังวลและความระทมทุกข์ ดังปรากฏในอัล กุรอานว่า

لاَ يَمَسُّـــــــهُمْ فِـــــيهَا نَصَـــــبٌ
وَمَـــا هُـــم مِّـــنْهَا بِمُخْـــرَجِينَ

15:48 ความเหนื่อยยากจะไม่ประสบแก่พวกเขาในนั้น และพวกเขาจะไม่ถูกนำออกจากที่นั้น

ชาวสวรรค์จึงไม่ต้องประสบกับความทุกข์ยากใดๆ แม้แต่เพียงแค่คำพูด

لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْواً وَلَا تَأْثِيماً
إِلَّا قِيلاً سَلَاماً سَلَاماً

56:25-26 **ในสวนสวรรค์นั้นพวกเขาจะไม่ได้ยินคำพูดที่ไร้สาระ และเป็นบาป เว้นแต่คำกล่าวที่ว่า ศานติ ศานติ**

ธรรมชาติของชีวิตในโลกนี้ก็คือความระทมทุกข์และความปวดร้าวที่มนุษย์ต่างต้องเผชิญหน้ากับมันในสภาวะและสภาพการณ์ต่างๆอันหลากหลาย ดังเช่นที่พระดำรัสแห่งสัจจะได้ชี้ให้เห็นถึงเรื่องนี้เอาไว้ว่า

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ

90:4 **โดยแน่นอนเราได้บังเกิดมนุษย์มาเพื่อเผชิญความยากลำบาก**

นั่นก็คือ ความเศร้าในสิ่งที่ได้ผ่านเลยไป ความวิตกกังวลในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ความระทมทุกข์กับสภาพปัจจุบัน

ความกดดันที่ปรากฏขึ้นในหัวใจ หากเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมาก็ทำให้เกิดความเศร้าสลด หากว่าเป็นเรื่องใน

อนาคตก็จะเกิดความวิตกกังวล และหากว่าเป็นเรื่องในปัจจุบันก็จะเกิดความระทมทุกข์

หัวใจมีปฏิกิริยาที่แตกต่างกันต่อความวิตกกังวลและความระทมทุกข์ทั้งในแง่ความแข็งแกร่งและความอดกลั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีอยู่ในหัวใจนั้น อันได้แก่ อีหม่าน(ความศรัทธา) หรือการฝ่าฝืนและการละเมิด หัวใจนั้นแบ่งได้สองชนิด

หัวใจชนิดหนึ่งเป็น عرش الرحمن **อัรชฺ**(บัลลังก์)**แห่งพระผู้ทรงเมตตา**(อัลลอฮฺ) หัวใจชนิดนี้มีรัศมี ชีวิต ความปลื้มปิติ ความสุขใจและมีคลังแห่งความดี

หัวใจอีกชนิดหนึ่งเป็น عرش الشيطان **อัรชฺ**(บัลลังก์)**แห่งชัยฏอน** มันมีแต่ความคับแคบ ความมืดมน ความตาย ความเศร้าสลด ความระทมทุกข์ และความวิตกกังวล(อ้างจาก ฟะวาอิด ของอิบนุ กอยยิม)

มนุษย์จึงมีความวิตกกังวลที่หลากหลายแตกต่างกันออกไปตามแรงจูงใจ ตามสภาพ และตามความรับผิดชอบที่ปัจเจกชนแต่ละคนได้แบกรับกันเอาไว้

ความระทมทุกข์รูปแบบแรกจัดว่าเป็นเรื่องดีเลิศ ถือว่าเป็นสัญญาณที่ดีงาม อาทิ ความวิตกกังวลของคนอาลิม(ผู้รู้)ที่มีต่อการแก้ไขประเด็นปัญหาที่ยุ่งยาก ซึ่งบรรดามุสลิมต่างปรารถนาที่จะได้รับคำตอบเรื่องดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อปัญหานั้นเป็นประเด็นที่มีทั้งความยุ่งยากซับซ้อนและความคลุมเครือ

ในทำนองเดียวกันกับความกังวลใจของผู้นำมุสลิมที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบ นี่เป็นสิ่งที่อุมัรทั้งสองท่าน(คือ อุมัร อิบนุ อัล ค็อฏฏอบ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ และอุมัร อิบนุ อับดุล อะซีซ)และคนอื่นๆได้เกิดความกลัดกลุ้มใจ

อุมัรท่านแรก(อุมัร อิบนุ อัล ค็อฏฏอบ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ)นั้นได้คิดถึงการตระเตรียมกองทัพในขณะละหมาด แล้วเขาได้ขออภัยโทษ(ต่ออัลลอฮฺ)ในเรื่องนี้ และเขายังเคยเกิดความรู้สึกเป็นกังวลต่อปศุสัตว์ที่หกล้มในแผ่นดินอิรัก

อุมัรท่านที่สอง(อุมัร อิบนุ อับดุล อะซีซ)เคยแสดงความรู้สึกที่เกิดจากความปวดร้าวด้วยถ้อยคำที่ว่า

'แท้จริงข้าพเจ้าต้องเข้าไปดูแลงานชิ้นหนึ่ง ที่ไม่มีผู้ใดช่วยเหลือได้เลย เว้นแต่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา แน่แท้ผู้อาวุโสก็ได้มาถึงบั้นปลายแห่งชีวิตบนงานนี้ ส่วนผู้อ่อนเยาว์ก็เติบโตเป็นผู้ใหญ่บนงานนี้ คนที่มิใช่อาหรับก็ได้เรียนรู้ภาษาอาหรับที่ถูกต้องบนงานนี้ ส่วนชาวเบดูอินก็ได้อพยพ(สู่เมือง)บนงานนี้(จนถึงขั้นที่ว่า) พวกเขาคิดว่างานนี้คือศาสนา พวกเขาไม่เห็นสัจจะในที่แห่งใดอีกเลย เว้นแต่ในงานชิ้นนี้' (อ้างจากซิเราะฮฺ อุมัร อิบนิ อับดิล อะซีซ ของ อิบนุ อับดิล ฮะกัม หน้า 37)

ยิ่งกว่านั้น หากว่าเรื่องที่ต้องตัดสินใจนั้นมีความเกี่ยวพันกับบั้นปลายของมุสลิมมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความวิตกกังวลก็ยิ่งเพิ่ม

มากยิ่งขึ้นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้เองที่เมื่อท่านอับดุล เราะมาน อิบนุ เอาฟฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้คัดสรรตำแหน่งเคาะลีฟะฮฺของบรรดามุสลิมหลังจากท่านอุมัร เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ เขาไม่ได้หลับไม่ได้นอนเลย เพื่อที่จะทำการปรึกษาหารือกับบรรดามุสลิม แม้แต่ปรึกษากับหญิงชราก็ตาม(อ้างจากอัล บุคอรียฺ อัล ฟัตฮฺ 7207)

รูปแบบอีกชนิดหนึ่งของความกังวลที่สมควรได้รับการยกย่องนั่นก็คือ ความกังวลใจของบรรดาดาอีย฿(นักทำงานเพื่ออิสลาม)ในเรื่องเกี่ยวกับการเผยแผ่อิสลาม การแบกรับภาระแห่งสาส์น และการนำผู้ที่พวกเขาเชิญชวนให้เข้าไปสู่เส้นทางแห่งฮิดายะฮฺ(ทางนำของอัลลอฮฺ)

นอกจากนี้ยังมีความกังวลใจของอาบิด(ผู้เคารพภักดีอัลลอฮฺ) ในเรื่องการประกอบอิบาดะฮฺให้ถูกต้องทั้งในแง่เจตนารมณ์และการปฏิบัติ อีกทั้งความกังวลใจของมุสลิมที่มีต่อสิ่งที่พี่น้องของเขาต้องประสบเคราะห์กรรมอยู่ในทั่วทุกหัวระแหง เป็นต้น

รูปแบบของความระทมทุกข์อีกชนิดหนึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากการกระทำบาป อาทิเช่นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับผู้กระทำบาปหลังจากที่ได้กระทำบาปนั้นๆ ตัวอย่าง การเกิดความหวาดวิตกที่เกิดจากการละเมิดเลือดที่ต้องห้าม(ฆาตกรรม) หรือความวิตกของหญิงที่ทำซินา(ผิดประเวณี)ที่เกิดการตั้งครรภ์ขึ้นมา

รูปแบบความระทมทุกข์อีกชนิดหนึ่งเกิดจากการอธรรมต่อผู้อื่น อาทิเช่นการไปอธรรมต่อญาติสนิทเข้า ดังที่กวีท่านหนึ่งได้กล่าวว่า

وظـــلم ذوى القــــربى أشــــد مضاضــــة عـــلى الــــنفس
مـــــــــن وقـــــــع الحســـــــــام المهـــــــــند

อธรรมต่อญาติใกล้ชิด ปวดร้าวในดวงจิต
ยิ่งกว่าการฟาดฟันจากดาบที่ทรงพลังเสียอีก

รูปแบบของความระทมทุกข์อีกชนิดหนึ่งเกิดจากทุกข์ภัยแห่งดุนยา อาทิเช่นโรคเรื้อรังต่างๆ การดื้อดึงของลูกๆ ภรรยาที่วางอำนาจ และสามีที่ไม่อยู่กับร่องกับรอย

รูปแบบของความระทมทุกข์อีกชนิดหนึ่งเกิดจากความหวาดกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสิ่งที่ถูกซ่อนอยู่ภายใต้กาลเวลา อาทิเช่น ความวิตกกังวลของพ่อที่มีต่อลูกๆหลังจากเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากว่าพวกเขายังอ่อนแออยู่ โดยที่เขาไม่มีอะไรที่จะทิ้งไว้ให้แก่พวกเขาไว้เบื้องหลัง

นี้เป็นการเกริ่นนำเพียงเล็กน้อยที่เกี่ยวกับรูปแบบต่างๆของความระทมทุกข์ บทต่อไปจะมีการอภิปรายกันในรายละเอียด

บทที่ ๑
รูปแบบของความระทมทุกข์



ต่อไปนี้คือคำบรรยายและการแจกแจงรายละเอียดของความระทมทุกข์และความวิตกกังวลในรูปแบบต่างๆที่หลากหลาย

๑.ความระทมทุกข์ของนักทำงานอิสลาม

ความระทมทุกข์ที่ดาอีย์(นักทำงานอิสลาม)ต้องประสบในระหว่างการเชิญชวนกลุ่มชนของเขามาสู่อิสลาม แน่นอนว่าบรรดาศาสนทูตต่างต้องประสบกับความทุกข์ส่วนนี้เป็นอย่างมาก

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ได้เล่าแก่ อุรวะฮฺ ผู้เป็นลูกของน้องสาว(หรือพี่สาว)ของนาง(คือเป็นหลาน)ว่า

قَالَتْ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
هَلْ أَتَى عَلَيْكَ يَوْمٌ كَانَ أَشَدَّ مِنْ يَوْمِ أُحُدٍ
قَالَ لَقَدْ لَقِيتُ مِنْ قَوْمِكِ مَا لَقِيتُ
وَكَانَ أَشَدَّ مَا لَقِيتُ مِنْهُمْ يَوْمَ الْعَقَبَةِ
إِذْ عَرَضْتُ نَفْسِي عَلَى ابْنِ عَبْدِ يَالِيلَ بْنِ عَبْدِ كُلَالٍ
فَلَمْ يُجِبْنِي إِلَى مَا أَرَدْتُ

فَانْطَلَقْتُ وَأَنَا مَهْمُومٌ عَلَى وَجْهِي
فَلَمْ أَسْتَفِقْ إِلا وَأَنَا بِقَرْنِ الثَّعَالِبِ
فَرَفَعْتُ رَأْسِي فَإِذَا أَنَا بِسَحَابَةٍ قَدْ أَظَلَّتْنِي
فَنَظَرْتُ فَإِذَا فِيهَا جِبْرِيلُ فَنَادَانِي فَقَالَ
إِنَّ اللَّهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ وَمَا رَدُّوا عَلَيْكَ
وَقَدْ بَعَثَ إِلَيْكَ مَلَكَ الْجِبَالِ
لِتَأْمُرَهُ بِمَا شِئْتَ فِيهِمْ
فَنَادَانِي مَلَكُ الْجِبَالِ فَسَلَّمَ عَلَيَّ ثُمَّ قَالَ
يَا مُحَمَّدُ فَقَالَ ذَلِكَ فِيمَا شِئْتَ
إِنْ شِئْتَ أَنْ أُطْبِقَ عَلَيْهِمُ الأَخْشَبَيْنِ
فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلابِهِمْ
مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ وَحْدَهُ لا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا
رواه البخاري الفتح 3231

นางเคยถามท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ว่า สำหรับท่านแล้ว จะมีวันใดบ้างอีกไหมที่ร้ายแรงยิ่งกว่าวันแห่งอุฮุด?

ท่านกล่าวว่า แน่นอนฉันประสบจากกลุ่มชนของเธอในสิ่งที่ฉันประสบ และที่ร้ายแรงที่สุดที่ฉันประสบจากพวกเขาคือวันแห่งอะเกาะบะฮฺ เมื่อฉันได้ร้องขอต่ออิบนุ อับดุล ยาลัยลฺ อิบนุ อับดุล กุลาล และเขาไม่ตอบรับในสิ่งที่ฉันต้องการ

ฉันต้องจากไป และรู้สึกทุกข์กังวลใจในทางที่ฉันหันหน้าไป ฉันไม่รับรู้(เหม่อลอย) จนมาถึง ก็อรนฺ อัล ษาลิบ ฉันได้แหงนศีรษะขึ้น แล้วเห็นเมฆซึ่งให้ร่มเงากับฉัน ฉันมองดูและได้เห็นญิบรีล ซึ่งได้เรียกฉันและกล่าวว่า 'อัลลอฮฺได้ยินในสิ่งที่ผู้คนของท่านกล่าวกับท่าน และการสนองตอบของพวกเขาต่อท่าน พระองค์จึงส่งมลาอีกะฮฺแห่งขุนเขามายังท่าน เพื่อให้ท่านสั่งเขาตามที่ท่านปรารถนาที่จะทำต่อพวกเขาเหล่านั้น'

จากนั้นมลาอีกะฮฺแห่งขุนเขาก็ได้เรียกฉัน และกล่าวสลามแก่ฉัน และกล่าวว่า 'โอ้ มุฮัมมัด หากท่านปรารถนา ฉันจะบดขยี้พวกเขาระหว่างสองภูเขา' ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า 'หว่าฉันหวังว่าอัลลอฮฺจะนำออกมาจากเชื้อสายของพวกเขา ผู้ซึ่งจะบูชาอัลลอฮฺเพียงหนึ่งเดียว และไม่ตั้งภาคีใดๆต่อพระองค์' (รายงานโดย บุคอรีย์, อัล-ฟัตฮฺ 3231)

เช่นเดียวกัน ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้ประสบกับความปวดร้าว จากสิ่งที่กลุ่มชนของท่านปฏิเสธท่านในการอิสรออ์ ของท่าน

อิมามมุสลิมได้รายงานจากอบู ฮุรอยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ว่า

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
لَقَدْ رَأَيْتُنِي فِي الْحِجْرِ
وَقُرَيْشٌ تَسْأَلُنِي عَنْ مَسْرَايَ

فَسَأَلَتْنِي عَنْ أَشْيَاءَ مِنْ بَيْتِ الْمَقْدِسِ
لَمْ أُثْبِتْهَا فَكُرِبْتُ كُرْبَةً
مَا كُرِبْتُ مِثْلَهُ قَطُّ
قَالَ فَرَفَعَهُ اللَّهُ لِي أَنْظُرُ إِلَيْهِ
مَا يَسْأَلُونِي عَنْ شَيْءٍ إِلا أَنْبَأْتُهُمْ بِهِ
صحيح مسلم، ط. عبد الباقي، رقم 172

ท่านเราะซูลได้กล่าวว่า ฉันได้พบตัวฉันที่ อัล ฮิจญ์รฺ(พื้นที่ในฮะรอม ในมักกะฮฺ อยู่ใกล้กะอฺบะฮฺ) พวกกุรอยชฺได้ถามฉันเกี่ยวกับเรื่องอิสรออ์ ของฉัน พวกเขาได้ถามหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับบัยตุล มักดิส ซึ่งฉันไม่แน่ใจ ดังนั้นฉันจึงรู้สึกทุกข์กังวลใจอย่างที่ไม่เคยเป็นทุกข์กังวลเช่นนี้มาก่อน

ท่านกล่าวว่า แต่แล้วอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ได้ยกมัน (ภาพของบัยตุล มักดิส)มาให้ฉันมองดู แล้วไม่ว่าสิ่งใดที่พวกเขาถามฉันนั้น ฉันก็สามารถตอบได้(เศาะฮีฮฺ มุสลิม, อับดุล บากียฺ หมายเลข 172)

๒.ความระทมทุกข์ในเรื่องอิบาดะฮฺ

ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้เคยกังวลเกี่ยวกับวิธีการประกาศให้คนมาละหมาด

عَنْ أَبِي عُمَيْرِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ عُمُومَةٍ لَهُ مِنَ الأَنْصَارِ قَالَ
اهْتَمَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِلصَّلاةِ

كَـيْفَ يَجْمَـعُ الـنَّاسَ لَهَـا فَقِـيلَ لَـهُ

انْصِـبْ رَايَـةً عِـنْدَ حُضُـورِ الصَّـلَاةِ

فَـإِذَا رَأَوْهَـا آذَنَ بَعْضُـهُمْ بَعْضًـا فَلَـمْ يُعْجِبْهُ ذَلِكَ

قَـالَ فَذُكِـرَ لَـهُ الْقُـنْعُ يَعْـنِي الشَّـبُّورَ

وَقَـالَ زِيَـادٌ شَـبُّورُ الْـيَهُودِ فَلَـمْ يُعْجِـبْهُ ذَلِـكَ

وَقَـالَ هُـوَ مِـنْ أَمْـرِ الْـيَهُودِ

قَـالَ فَذُكِـرَ لَـهُ الـنَّاقُوسُ

فَقَـالَ هُـوَ مِـنْ أَمْـرِ النَّصَـارَى

فَانْصَـرَفَ عَـبْدُ اللَّـهِ بْـنُ زَيْـدِ بْـنِ عَـبْدِ رَبِّـهِ

وَهُـوَ مُهْـتَمٌّ لِهَـمِّ رَسُـولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

فَـأُرِيَ الْأَذَانَ فِـي مَـنَامِه

قَـالَ فَغَـدَا عَلَـى رَسُـولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

فَأَخْـبَرَهُ فَقَـالَ لَـهُ يَـا رَسُـولَ اللَّـهِ

إِنِّـي لَبَيْنَ نَائِمٍ وَيَقْظَانَ إِذْ أَتَانِي آتٍ فَأَرَانِي الْأَذَانَ..."

رواه أبـو داود في سـننه : كـتاب الصـلاة بـاب بدء الأذان

รายงานจาก อบู อุมัยรฺ บิน อนัส เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ว่า อาของเขา ซึ่งมาจากกลุ่มชาวอันศอรฺว่า

ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เคยวิตกกังวลในเรื่องละหมาด(ญะมาอะฮฺ)ว่า จะใช้วิธีใดเกี่ยวกับการรวมผู้คนมาละหมาด

บางคนได้กล่าวเสนอว่า ชักธงขึ้นเมื่อเข้าเวลาละหมาดซิ เพื่อผู้คนจะได้มองเห็นมันแล้วจะได้บอกซึ่งกันและกัน แต่ท่านไม่ชอบความคิดนี้ บางคนกล่าวว่าให้ใช้เขาแกะ หมายถึงแตร(โชฟัร ของชาวยิว) ซิยาดกล่าวว่า "อย่างแตรของยิว" ท่านไม่ชอบความคิดนี้ โดยท่านกล่าวว่า "นี่เป็นวิธีการของชาวยิว" ท่านจึงไม่ชอบมัน บางคนแนะนำให้ใช้ระฆัง แต่ท่านกล่าวว่า "นี่เป็นของชาวคริสต์"

อับดุลลอฮฺ บิน ซัยดฺ บิน อับดุล ร็อบบิฮี เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้ออกไป(จากที่นั่น) โดยเขารู้สึกเป็นทุกข์กับความวิตกของท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม แล้วเขาได้ฝันเห็นการอะซาน รุ่งเช้าเขาได้ออกมาหาท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม และบอกเรื่องนี้แก่ท่านว่า "โอ้ เราะซูลุลลอฮฺ ขณะที่ฉันครึ่งหลับครึ่งตื่น มีบางคนได้มาหาฉัน แล้วแสดงการอะซานให้ฉันดู............." (อ้างจาก กิตาบุศ เศาะลาฮฺ บาบ บัดอฺ อัล อะซาน)

๓.ความระทมทุกข์ของผู้สัตย์จริงเมื่อคนอื่นไม่เชื่อเขา

ตัวอย่างของความระทมทุกข์ชนิดนี้ได้เกิดขึ้นกับเศาะฮาบะฮฺคนสำคัญคือ ซัยดฺ บิน อัรกอม เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ เมื่อเขาได้ยินหัวหน้าของพวกมุนาฟิกีน(คนกลับกลอก)กล่าวกับพลพรรคของเขาว่า

لَئِنْ رَجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ
لَيُخْرِجَنَّ الأَعَزُّ مِنْهَا الأَذَلَّ

‘เมื่อเรากลับสู่มดีนะฮฺ ผู้ที่มีเกียรติจะขับไล่ผู้ที่ต่ำต้อยอย่างแน่นอน(ผู้มีเกียรติหมายถึงตัวของเขาเอง ส่วนผู้ที่ต่ำต้อยหมายถึงท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม)’

ซัยดฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ เล่าต่อไปว่า

فَأَخْبَرْتُ عَمِّي
فَانْطَلَقَ فَأَخْبَرَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فَأَرْسَلَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَحَلَفَ وَجَحَدَ
قَالَ فَصَدَّقَهُ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَذَّبَنِي
قَالَ فَجَاءَ عَمِّي إِلَيَّ فَقَالَ مَا أَرَدْتَ
إِلا أَنْ مَقَتَكَ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَذَّبَكَ وَالْمُسْلِمُونَ
قَالَ فَوَقَعَ عَلَيَّ مِنَ الْهَمِّ
مَا لَمْ يَقَعْ عَلَى أَحَدٍ
قَالَ فَبَيْنَمَا أَنَا أَسِيرُ
مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ
قَدْ خَفَقْتُ بِرَأْسِي مِنَ الْهَمِّ
إِذْ أَتَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فَعَرَكَ أُذُنِي وَضَحِكَ فِي وَجْهِي

فَمَا كَانَ يَسُرُّنِي أَنَّ لِي بِهَا الْخُلْدَ فِي الدُّنْيَا
ثُمَّ إِنَّ أَبَا بَكْرٍ لَحِقَنِي
فَقَالَ مَا قَالَ لَكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قُلْتُ مَا قَالَ لِي شَيْئًا
إِلا أَنَّهُ عَرَكَ أُذُنِي وَضَحِكَ فِي وَجْهِي
فَقَالَ أَبْشِرْ ثُمَّ لَحِقَنِي عُمَرُ
فَقُلْتُ لَهُ مِثْلَ قَوْلِي لأَبِي بَكْرٍ
فَلَمَّا أَصْبَحْنَا قَرَأَ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُورَةَ الْمُنَافِقِينَ
رواه الترمذي وقَالَ هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

ฉันได้บอกอาของฉัน เขาจึงไปแจ้งให้ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ทราบ ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม จึงได้ส่งคนไปถามเขา(หัวหน้ามุนาฟิกีน คืออับดุลลอฮฺ บิน อุบัยยฺ) เขาได้ปฏิเสธและสาบาน(ว่าเขาไม่เคยกล่าวถ้อยคำเช่นนี้) ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เชื่อเขา ไม่ได้เชื่อฉัน

อาของฉันกลับมาหาฉัน แล้วต่อว่าฉันว่า เจ้าไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เกลียดชังเจ้า และท่านกับบรรดามุสลิมก็ไม่เชื่อเจ้าด้วย ฉันจึงตกอยู่ในความทุกข์กังวลอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นกับผู้ใดมาก่อน

เมื่อฉันได้เดินทางไปกับท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ฉันสะบัดศีรษะเนื่องจากความวิตกกังวล จากนั้นท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้เข้ามาหาฉัน ท่านหยิกหูของฉัน และยิ้มให้ฉัน ฉันรู้สึกมีความสุขกระทั่งเหมือนกับจะได้มีชีวิตอมตะในโลกนี้ตลอดไป

จากนั้นอบู บักรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้มาถึงตัวฉันและถามว่า ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวอะไรกับฉัน ฉันบอกว่า ท่านไม่ได้กล่าวอะไร เพียงแต่ท่านหยิกหูของฉันและยิ้มให้ฉัน และบอกว่า **'อยู่ให้เป็นสุขเถิด'**

จากนั้นอุมัร เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้มาถึงตัวฉัน ฉันก็ได้บอกเขาไป เหมือนกับที่ฉันได้บอกอบู บักรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ

เมื่อพวกเราตื่นมาในตอนเช้า ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้อ่านซูเราะฮฺ อัล มุนาฟิกูน (รายงานโดย อัต ติรมิซียฺ โดยเขากล่าวว่า เป็นฮะดีษ ฮะซัน เศาะฮีฮฺ , อัส สุนัน, ชากิร, หมายเลข 3313)

ส่วนรายงานของอิมาม มุสลิม เกี่ยวกับเรื่องนี้ก็คือ

قَالَ فَأَتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فَأَخْبَرْتُهُ بِذَلِكَ فَأَرْسَلَ إِلَى عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أُبَيٍّ
فَسَأَلَهُ فَاجْتَهَدَ يَمِينَهُ مَا فَعَلَ
فَقَالَ كَذَبَ زَيْدٌ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

قَـــالَ فَوَقَـــعَ فِـــي نَفْسِـــي مِمَّـــا قَـــالُوهُ شِـــدَّةٌ حَـــتَّى أَنْـــزَلَ اللَّـــهُ تَصْـــدِيقِي (إِذَا جَاءَكَ الْمُنَافِقُونَ).
صـــــــحيح مســـــــلم رقـــــــم 2772

เขา(ซัยดฺ บิน อัล อัรกอม) ได้กล่าวว่า ฉันได้เล่าเรื่องนี้ให้ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ทราบ ท่านจึงส่งคนไปหาอับดุลลอฮฺ บิน อุบัยยฺ แล้วถามเขาในเรื่องดังกล่าว แต่เขายืนยันด้วยการสาบานว่า เขาไม่ได้กล่าวเช่นนั้น โดยเขาบอกว่า “ซัยดฺเล่าเรื่องโกหกให้แก่ท่านเราะซูลุลลอฮฺ”

ฉันรู้สึกปวดร้าวเป็นอย่างมาก เนื่องจากในสิ่งที่พวกเขากล่าว กระทั่งอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลาได้ประทานโองการที่ยืนยันว่าฉันพูดจริง(ด้วยซูเราะฮฺ มุนาฟิกีนที่ว่า ‘เมื่อพวกสับปลับมาหาเจ้า....’) (รายงานในเศาะฮีฮฺ มุสลิม หมายเลข 2772)

๔.ความระทมทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้บริสุทธิ์ อันเนื่องจากการกล่าวร้าย

ตัวอย่างในเรื่องนี้เกิดขึ้นกับท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา เมื่อพวกมุนาฟิกูนได้กล่าวหานางว่ากระทำบาประหว่างสงครามมุรอยซิอฺ [1] ในขณะที่นางกำลังป่วย นางได้ยินข่าวลือนี้จาก

[1] เมื่อนางถูกทิ้งไว้โดยไม่ตั้งใจจากกองทัพไว้ตามลำพัง ภายหลังเศาะฮาบะฮฺท่านหนึ่งได้พบเข้า จึงได้นำนางกลับเขาเมืองมดีนะฮฺ และนี่กลายเป็นที่มาของการใส่ร้ายนาง

หญิงนางหนึ่งในบ้านของนาง ทำให้นางต้องป่วยหนักยิ่งขึ้น และรู้สึกระทมทุกข์อย่างรุนแรง

قَالَــــتْ فَقُلْــــتُ سُــبْحَانَ اللَّـــه
أَوَلَقَـــدْ تَحَـــدَّثَ الـــنَّاسُ بِهَـــذَا
قَالَــــتْ فَبَكَيْــــتُ تِلْــــكَ اللَّــــيْلَةَ
حَــتَّى أَصْــبَحْتُ لا يَــرْقَأُ لِــي دَمْعٌ وَلا أَكْتَحِلُ بِنَوْمٍ
حَــــتَّى أَصْــــبَحْتُ أَبْكِــــي..
ثم قَالَــــتْ : فَبَكَيْــــتُ يَوْمِــــي ذَلِــــكَ
لا يَــــرْقَأُ لِــــي دَمْــــعٌ وَلا أَكْــتَحِلُ بِــــنَوْمٍ
قَالَــــتْ فَأَصْــــبَحَ أَبَــــوَايَ عِــــنْدِي
وَقَــــدْ بَكَيْــــتُ لَيْلَتَــــيْنِ وَيَوْمًــــا
لا أَكْــتَحِلُ بِــــنَوْمٍ وَلا يَــــرْقَأُ لِــــي دَمْــــعٌ
يَظُــــنَّانِ أَنَّ الْــــبُكَاءَ فَــــالِقٌ كَــــبِدِي
قَالَــتْ فَبَيْــنَمَا هُمَــا جَالِسَــانِ عِــنْدِي وَأَنَــا أَبْكِي
فَاسْــــتَأْذَنَتْ عَلَــــيَّ امْــــرَأَةٌ مِــــنَ الأَنْصَــــارِ
فَأَذِنْــــتُ لَهَــــا فَجَلَسَــــتْ تَــــبْكِي مَعِــــي
قَالَــــتْ فَبَيْــــنَا نَحْــــنُ عَلَــــى ذَلِــــكَ
دَخَــــلَ عَلَيْــــنَا رَسُــــولُ اللَّــــه
صَــلَّى اللَّــهُ عَلَــيْهِ وَسَــلَّمَ فَسَــلَّمَ ثُــمَّ جَلَــسَ
قَالَــتْ وَلَــمْ يَجْلِــسْ عِــنْدِي مُــنْذُ قِيلَ مَا قِيلَ قَبْلَهَا

وَقَدْ لَبِثَ شَهْرًا لا يُوحَى إِلَيْهِ فِي شَأْنِي
قَالَتْ فَتَشَهَّدَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حِينَ جَلَسَ
ثُمَّ قَالَ أَمَّا بَعْدُ يَا عَائِشَةُ فَإِنَّهُ قَدْ بَلَغَنِي عَنْكِ كَذَا وَكَذَا
فَإِنْ كُنْتِ بَرِيئَةً فَسَيُبَرِّئُكِ اللَّهُ
وَإِنْ كُنْتِ أَلْمَمْتِ بِذَنْبٍ فَاسْتَغْفِرِي اللَّهَ وَتُوبِي إِلَيْهِ
فَإِنَّ الْعَبْدَ إِذَا اعْتَرَفَ بِذَنْبِهِ ثُمَّ تَابَ إِلَى اللَّهِ تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِ
قَالَتْ فَلَمَّا قَضَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَقَالَتَهُ
قَلَصَ دَمْعِي حَتَّى مَا أُحِسُّ مِنْهُ قَطْرَةً
فَقُلْتُ لأَبِي أَجِبْ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فِيمَا قَالَ قَالَ وَاللَّهِ مَا أَدْرِي مَا أَقُولُ
لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فَقُلْتُ لأُمِّي أَجِيبِي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَتْ مَا أَدْرِي مَا أَقُولُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَتْ فَقُلْتُ وَأَنَا جَارِيَةٌ حَدِيثَةُ السِّنِّ
لا أَقْرَأُ كَثِيرًا مِنَ الْقُرْآنِ إِنِّي وَاللَّهِ لَقَدْ عَلِمْتُ
لَقَدْ سَمِعْتُمْ هَذَا الْحَدِيثَ
حَتَّى اسْتَقَرَّ فِي أَنْفُسِكُمْ وَصَدَّقْتُمْ بِهِ
فَلَئِنْ قُلْتُ لَكُمْ إِنِّي بَرِيئَةٌ
وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَنِّي بَرِيئَةٌ لا تُصَدِّقُونِي بِذَلِكَ
وَلَئِنِ اعْتَرَفْتُ لَكُمْ بِأَمْرٍ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَنِّي مِنْهُ بَرِيئَةٌ لَتُصَدِّقُنِّي
وَاللَّهِ مَا أَجِدُ لَكُمْ مَثَلاً إِلا قَوْلَ أَبِي يُوسُفَ قَالَ

(فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ)
قَالَتْ ثُمَّ تَحَوَّلْتُ فَاضْطَجَعْتُ عَلَى فِرَاشِي
قَالَتْ وَأَنَا حِينَئِذٍ أَعْلَمُ أَنِّي بَرِيئَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ مُبَرِّئِي بِبَرَاءَتِي
وَلَكِنْ وَاللَّهِ مَا كُنْتُ أَظُنُّ أَنَّ اللَّهَ مُنْزِلٌ فِي شَأْنِي وَحْيًا
يُتْلَى وَلَشَأْنِي فِي نَفْسِي كَانَ أَحْقَرَ
مِنْ أَنْ يَتَكَلَّمَ اللَّهُ فِيَّ بِأَمْرٍ يُتْلَى
وَلَكِنْ كُنْتُ أَرْجُو أَنْ يَرَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ فِي النَّوْمِ رُؤْيَا يُبَرِّئُنِي اللَّهُ بِهَا
قَالَتْ فَوَاللَّهِ مَا رَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
وَلا خَرَجَ أَحَدٌ مِنْ أَهْلِ الْبَيْتِ حَتَّى أُنْزِلَ عَلَيْهِ
فَأَخَذَهُ مَا كَانَ يَأْخُذُهُ مِنَ الْبُرَحَاءِ
حَتَّى إِنَّهُ لَيَتَحَدَّرُ مِنْهُ مِثْلُ الْجُمَانِ مِنَ الْعَرَقِ
وَهُوَ فِي يَوْمٍ شَاتٍ مِنْ ثِقَلِ الْقَوْلِ الَّذِي يُنْزَلُ عَلَيْهِ
قَالَتْ فَلَمَّا سُرِّيَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
سُرِّيَ عَنْهُ وَهُوَ يَضْحَكُ فَكَانَتْ أَوَّلُ كَلِمَةٍ تَكَلَّمَ بِهَا
يَا عَائِشَةُ أَمَّا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فَقَدْ بَرَّأَكِ
فَقَالَتْ أُمِّي قُومِي إِلَيْهِ قَالَتْ فَقُلْتُ
لا وَاللَّهِ لا أَقُومُ إِلَيْهِ وَلا أَحْمَدُ
إِلا اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ فَأَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ
(إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالإِفْكِ عُصْبَةٌ مِنْكُمْ لا تَحْسِبُوهُ)
الْعَشْرَ الآيَاتِ كُلَّهَا .

رواه البخاري الفتح رقم 2661

นางกล่าวว่า ฉันกล่าวว่า ซุบฮานัลลอฮฺ ผู้คนได้พูดกันเกี่ยวกับเรื่องนี้หรือ? ฉันร้องไห้ตลอดทั้งคืนจนรุ่งเช้า โดยน้ำตาไม่เหือดแห้งเลย และฉันไม่ได้นอนเลย จนรุ่งเช้าฉันก็ยังร้องไห้อยู่....

นางได้กล่าวว่า ฉันได้ร้องไห้อีกในวันนั้น โดยน้ำตาของฉันไม่ขาดสายเลย และฉันไม่ได้นอนหลับเลย รุ่งเช้าบิดาและมารดาได้มาที่ฉัน ทั้งที่ความจริงฉันได้ร้องไห้มาแล้วสองคืนกับหนึ่งวัน ทั้งสองท่านคิดว่า การร้องไห้คงทำให้หัวใจ(ตับ)ของฉันสลายลงแล้ว ขณะที่ท่านทั้งสองกำลังนั่งอยู่ที่ฉัน และฉันกำลังร้องไห้ ก็ได้มีหญิงชาวอันศอรฺคนหนึ่งมาขออนุญาตเข้าพบ ฉันได้อนุญาตให้หล่อน และหล่อนก็ได้นั่งร้องไห้อยู่ใกล้ฉัน

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ได้กล่าวว่า ขณะที่พวกเราอยู่ในสภาพนั้น ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ก็ได้เข้ามาหาพวกเรา และได้กล่าวสลาม จากนั้นได้นั่งลง โดยที่ท่านไม่เคยนั่งที่ฉันเลยตั้งแต่เกิดการกล่าวหา และท่านยังคงปฏิบัติเช่นนั้นอยู่หนึ่งเดือน โดยไม่มีวะหฺยุประทานลงมายังท่านเกี่ยวกับเรื่องฉัน

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ได้กล่าวว่า ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวคำปฏิญาณขณะที่ท่าน

นั่งลง แล้วกล่าวว่า "อนึ่ง หลังจากนั้น โอ้ อาอิชะฮฺ ความจริงฉันได้ทราบเกี่ยวกับตัวเธออย่างนั้นอย่างนี้ และหากเธอเป็นผู้บริสุทธิ์ ต่อไปอัลลอฮฺจะให้เธอพ้นมลทิน และหากเธอกระทำบาปใดไว้ ให้เธอขออภัยโทษต่ออัลลอฮฺเถิด และจงกลับตัวต่อพระองค์ เพราะแท้จริงบ่าวของอัลลอฮฺนั้น เมื่อเขาสารภาพผิด และได้กลับตัวหันเข้าหาอัลลอฮฺ แน่นอนพระองค์จะรับการกลับตัวของเขา"

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ได้เล่าว่า เมื่อท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม พูดจบลง น้ำตาของฉันได้เหือดหายไป จนไม่รู้สึกว่ามันเคยไหลสักหยดเดียว ฉันได้กล่าวแก่บิดาว่า จงตอบสนองต่อท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ในสิ่งที่ท่านพูดเถิด บิดาของฉันได้กล่าวว่า ฉันไม่รู้ว่าจะพูดอะไรกับท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ฉันจึงได้กล่าวแก่มารดาว่า จงตอบสนองต่อท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เถิด มารดาของฉันกล่าวว่า ฉันไม่รู้ว่าจะพูดอะไรกับท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม

ฉันได้กล่าวโดยที่ขณะนั้นฉันยังเป็นเด็กหญิงที่อายุน้อย ไม่ได้อ่านอัล กุรอานมากนักว่า ความจริงฉันขอสาบานต่ออัลลอฮฺ ฉันทราบดีว่า พวกท่านจะต้องได้ยินคำพูดนี้ จนเกิดความมั่นคงในจิตใจของพวกท่าน และพวกท่านจะต้องเชื่อคำพูดนี้

ถ้าหากฉันกล่าวแก่พวกท่านว่า ฉันเป็นผู้บริสุทธิ์ โดยอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ก็ทรงทราบว่า ฉันเป็นผู้บริสุทธิ์ พวกท่านจะต้องไม่เชื่อว่าฉันจะเป็นอย่างนั้น และถ้าหากฉันยอมรับต่อ

พวกท่านด้วยเรื่องหนึ่งที่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ทรงทราบว่า ฉันเป็นผู้บริสุทธิ์ พวกท่านก็จะเชื่อฉัน ขอสาบานต่ออัลลอฮฺ ว่า ฉันไม่พบแบบอย่างสำหรับพวกท่าน นอกจากคำของบิดาของยูซุฟที่ว่า **"ความอดทนเป็นสิ่งที่งดงามยิ่ง อัลลอฮฺทรงเป็นผู้ได้รับการขอร้องให้ช่วยเหลือให้พ้นจากสิ่งที่พวกท่านพรรณนา"**

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา เล่าว่า หลังจากนั้น ฉันได้หันหน้ากลับ และนอนตะแคงอยู่บนที่นอนของฉัน โดยฉันทราบดีว่า ฉันเป็นผู้บริสุทธิ์ แต่ขอสาบานต่ออัลลอฮฺ ว่า ฉันไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา จะประทานวะหฺยุที่ถูกอ่านลงมาในเรื่องของฉัน เพราะเรื่องของฉัน ตามความคิดของฉันนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยเกินกว่าที่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา จะตรัสในตัวของฉันด้วยคำสั่งที่ถูกอ่าน แต่ฉันหวังว่า ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม จะฝันเห็นขณะนอนหลับว่า อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ทรงให้ฉันพ้นมลทิน

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา เล่าว่า ขอสาบานต่ออัลลอฮฺว่า ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ยังไม่ได้ลุกจากที่นั่งของท่าน และยังไม่มีผู้ใดจากบุคคลในครอบครัวออกไป จนกระทั่งวะหฺยุได้ถูกประทานลงมายังท่าน และมันได้ครอบงำท่านสิ่งที่เคยครอบงำจากความรุนแรงของวะหฺยุ จนเหงื่อเม็ดโตเหมือนเพชรหลั่งออกมาในวันที่หนาวจัด เนื่องจากถ้อยคำที่หนักหน่วงที่

ถูกประทานลงมายังท่าน เมื่อมันได้คลายออกจากท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮฺ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม แล้ว ท่านก็ได้หัวเราะและคำแรกที่ท่านพูดกับท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮฺ อันฮาก็คือ โอ้ อาอิชะฮฺ อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ได้ให้เธอพ้นมลทินแล้ว

มารดาของฉันได้กล่าวว่า เจ้าจงลุกไปหาท่าน ฉันตอบว่า ขอสาบานต่ออัลลอฮฺ ฉันจะไม่ลุกไปหาท่าน และฉันจะไม่ขอบคุณผู้ใดนอกจากอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ผู้ยิ่งใหญ่และผู้เกรียงไกรเท่านั้น อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ได้ประทานลงมาว่า

"แท้จริง บรรดาผู้ที่นำข่าวเท็จมานั้น ก็เป็นกลุ่มหนึ่งของพวกท่าน พวกท่านอย่าได้คิดว่ามัน..." รวมทั้งหมดสิบอายะฮฺ

(รายงานโดยอัล บุคอรียฺ หมายเลข 2661)

เช่นเดียวกันกับเรื่องราวของผู้หญิงคนหนึ่งที่นางถูกสงสัยอย่างอยุติธรรม เรื่องราวของนางถูกเล่าโดยท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮฺ อันฮา นางเล่าว่า

أَسْلَمَت امْرَأَةٌ سَوْدَاءُ لِبَعْضِ الْعَرَبِ
وَكَانَ لَهَا حِفْشٌ فِي الْمَسْجِدِ
قَالَتْ فَكَانَتْ تَأْتِينَا فَتَحَدَّثُ عِنْدَنَا
فَإِذَا فَرَغَتْ مِنْ حَدِيثِهَا
قَالَتْ وَيَوْمُ الْوِشَاحِ مِنْ تَعَاجِيبِ رَبِّنَا

أَلا إِنَّـهُ مِـنْ بَلْـدَةِ الْكُفْـرِ أَلْجَـانِي فَلَمَّـا أَكْثَرَتْ
قَالَـتْ لَهَـا عَائِشَـةُ وَمَـا يَـوْمُ الْوِشَـاحِ
قَالَتْ خَرَجَتْ جُوَيْرِيَةٌ لِبَعْضِ أَهْلِي وَعَلَيْهَا وِشَاحٌ مِنْ أَدَمٍ
فَسَـقَطَ مِـنْهَا فَانْحَطَّتْ عَلَيْهِ الْحُدَيَّا وَهِيَ تَحْسِبُهُ لَحْمًا
فَأَخَذَتْـهُ فَـاتَّهَمُونِي بِـهِ فَعَذَّبُونِـي حَتَّى بَلَغَ مِنْ أَمْرِي
أَنَّهُـمْ طَلَـبُوا فِـي قُـبُلِي فَبَيْـنَاهُمْ حَوْلِـي
وَأَنَـا فِـي كَـرْبِي إِذْ أَقْبَلَـتِ الْحُدَيَّـا
حَـتَّى وَازَتْ بِرُءُوسِـنَا ثُـمَّ أَلْقَـتْهُ فَـأَخَذُوهُ
فَقُلْـتُ لَهُـمْ هَـذَا الَّذِي اتَّهَمْتُمُونِي بِهِ وَأَنَا مِنْهُ بَرِيئَةٌ
الـــــــــــبخاري الفـــــــــــتح 3835

ได้มีหญิงผิวดำคนหนึ่งเข้ารับอิสลาม ซึ่งหล่อนเป็นคนของอาหรับบางคน และหล่อนมีห้องเล็กๆ(ที่กั้นเป็นสัดส่วน)อยู่ในมัสญิด นางเคยมาหาเราและสนทนากับเรา และเมื่อนางหมดเรื่องคุยกับเรา นางก็เล่าให้ฟังว่า ในวันแห่งวิชาหฺ(เป็นเข็มขัดที่ผู้หญิงใช้ใส่) เป็นวันที่มหัศจรรย์วันหนึ่งจากพระเจ้าของฉัน แท้จริงพระองค์ได้ปกป้องฉันให้พ้นจากผืนดินแห่งกุฟรฺ นางได้กล่าวถึงเรื่องนี้หลายๆครั้ง จนท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ได้ถามว่า อะไรคือวันแห่งวิชาหฺ

นางเล่าว่า หญิงสาวคนหนึ่งที่เป็นของกลุ่มชนของฉันได้ออกไปข้างนอก พร้อมกับเข็มขัด(วิชาหฺ)ที่ทำมาจากหนังสัตว์ แล้วมันได้หล่นหาย และได้มีเหยี่ยวเข้ามาโฉบเอามันไป โดยที่มันคิดว่า

เป็นก้อนเนื้อ พวกเขาสงสัยว่าเป็นการกระทำของฉัน และเริ่มลงโทษฉัน กระทั่งถึงขั้นที่ว่า ได้เข้าไปค้นในที่ส่วนตัวของฉัน

ขณะที่พวกเขารายล้อมฉันและฉันอยู่ในสภาพทุกข์กังวลใจ เหยี่ยวก็ได้บินกลับมาอยู่เหนือศีรษะของพวกเรา แล้วได้ทิ้งเข็มขัดลงมา พวกเขาจึงหยิบมันขึ้น ฉันได้กล่าวขึ้นว่า นี่คือสิ่งซึ่งพวกท่านทั้งหลายสงสัยฉัน ฉันเป็นผู้บริสุทธิ์ (รายงานโดย อัล บุคอรียฺ)

๕.ความทุกข์กังวลใจ อันเนื่องจากความห่วงใยภรรยาและลูก ๆ ภายหลังเขาตายไป

عن عَائِشَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ
إِنَّ أَمْرَكُنَّ مِمَّا يُهِمُّنِي بَعْدِي
وَلَنْ يَصْبِرَ عَلَيْكُنَّ إلا الصَّابِرُونَ
قَالَ ثُمَّ تَقُولُ عَائِشَةُ فَسَقَى اللَّهُ أَبَاكَ مِنْ سَلْسَبِيلِ الْجَنَّةِ
تُرِيدُ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ عَوْف
وَكَانَ قَدْ وَصَلَ أَزْوَاجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
بِمَالٍ يُقَالُ بِيعَتْ بِأَرْبَعِينَ أَلْفًا
رواه الترمذي وقَالَ : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ غَرِيبٌ،
سنن الترمذى رقم 3682 وحسنه في مشكاة المصابيح رقم 6121

รายงานจากท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ว่า ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า สิ่งหนึ่งที่ฉันกังวลใจคือสิ่ง

ที่จะเกิดขึ้นกับพวกเธอ(บรรดาภรรยา)**หลังจากฉันตายไป จะไม่มีใครสามารถดูแลพวกเธอได้อย่างดี เว้นแต่ผู้ที่มีความอดทน**

จากนั้นท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา กล่าวว่า ขออัลลอฮฺ ตะอาลา ให้บิดาของท่าน(บิดาของผู้ที่นางพูดด้วย)ได้ดื่มกินจากน้ำพุในสวรรค์ นางหมายถึงท่านอับดุร เราะมาน บิน อาวฟฺ ซึ่งเขาได้ติดต่อสัมพันธ์อย่างดีกับเหล่าภรรยาของท่านนบี ด้วยทรัพย์สินซึ่งมีผู้กล่าวว่า มันถูกขายด้วยจำนวน 40,000 ดิรฮัม (รายงานโดย อัตติรมิซียฺ โดยเขากล่าวว่าเป็นฮะดีษ ฮะซัน เศาะฮีฮฺ เฆาะรีบฺ และในสุนัน อัตติรมิซียฺ 2682 จัดว่าเป็นฮะดีษ ฮะซัน ในมิชกาตุล มะศอบีหฺ 6121)

๖.ความกลัดกลุ้มใจเนื่องจากหนี้สิน

ตัวอย่างของความกลัดกลุ้มใจ อันเนื่องจากการเป็นหนี้สิน ตัวอย่างนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับท่านอัซ ซุบัยรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ โดยบุตรชายของท่าน คือ อับดุลลอฮฺ อิบนุ ซุบัยรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้เล่าเรื่องของเขาว่า

เมื่ออัซ ซุบัยรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้ยืนขึ้น(ต่อสู้)ในวัน(สงคราม)อูฐ เขาได้เรียกฉัน ฉันจึงได้ยืนขึ้นเคียงข้างเขา

เขาได้กล่าวว่า "โอ้ ลูกเอ๋ย ไม่มีใครที่จะถูกสังหารในวันนี้เว้นแต่เป็นผู้อธรรมหรือผู้ถูกอธรรม และแท้จริง ฉันไม่เห็นว่าตัวฉันเป็นอะไรไป เว้นแต่ฉันจะถูกสังหารในวันนี้ในฐานะเป็นผู้ถูกอธรรม

แท้จริงฉันมีความวิตกกังวลอย่างยิ่งต่อหนี้สินของฉัน เจ้าคิดว่าจะมีทรัพย์ใดเหลือทิ้งไว้จากหนี้(หลังจากที่จ่ายหนี้)อีกหรือไม่? โอ้ ลูกเอ๋ย จงจ่ายทรัพย์สินของเรา แล้วนำไปใช้หนี้"

จากนั้นอัซ ซุบัยรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ จึงบอกวิธีการใช้หนี้ แล้วกล่าวต่อไปว่า "ลูกเอ๋ย หากเจ้าไม่สามารถกระทำการใดๆได้ ก็จงขอความช่วยเหลือจากเมาลา(ผู้เป็นนาย)ของฉัน"

อับดุลลอฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ เล่าว่า ฉันไม่รู้เขาหมายความว่าอะไร จนกระทั่งฉันได้ถามว่า "ใครคือเมาลาของท่าน? " เขาตอบว่า "อัลลอฮฺ ขอสาบานต่ออัลลอฮฺ ไม่มีครั้งใดที่ฉันเกิดความวิตกกังวลจากหนี้สิน เว้นแต่ ฉันจะกล่าวว่า โอ้ เมาลา ของอัซ ซุบัยรฺ โปรดชดใช้หนี้สินของเขาด้วย แล้วพระองค์ก็ชดใช้ให้.. "

อับดุลลอฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ เล่าว่า ฉันคำนวณหนี้สินของเขา ฉันก็พบว่ามีอยู่สองล้านสองแสน....(สหายบางคนของอัซ ซุบัยรฺ คิดว่า มันมากเกินความสามารถของเขาที่จะชดใช้ได้ แต่ว่าอัลลอฮฺได้ให้บะรอกะฮฺในที่ดินของเขาอย่างมากมายและประหลาด เมื่อมันถูกแบ่งและถูกขายไปก็เพียงพอที่จะนำไปใช้หนี้ และยังคงเหลือทิ้งไว้อีก)

อัซ ซุบัยรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ มีภรรยา 4 คน เมื่อทรัพย์สิน 1 ใน 3 ถูกนำมาจัดให้พวกนาง แต่ละคนก็ได้หนึ่งล้านสองแสน ซึ่งทรัพย์สินโดยรวมของเขามีเท่ากับห้าสิบล้านสองแสน(อ้างจากอัล บุคอรียฺ อัล ฟัตหฺ 3129)

๗.ความทุกข์กังวลเนื่องจากความฝัน

ความฝันได้สร้างความกังวลใจแก่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ครั้งหนึ่งท่านกล่าวว่า

بَيْنَا أَنَا نَائِمٌ أُتِيتُ بِخَزَائِنِ الأَرْضِ فَوُضِعَ فِي كَفِّي سِوَارَانِ مِنْ ذَهَبٍ فَكَبُرَا عَلَيَّ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيَّ أَنِ انْفُخْهُمَا فَنَفَخْتُهُمَا فَذَهَبَا فَأَوَّلْتُهُمَا الْكَذَّابَيْنِ اللَّذَيْنِ أَنَا بَيْنَهُمَا صَاحِبَ صَنْعَاءَ وَصَاحِبَ الْيَمَامَةِ

البخارى : الفتح رقم 4375

ขณะที่ฉันกำลังนอนหลับ (ฉันได้ฝันเห็นว่า)คลังแห่งแผ่นดินได้ถูกนำมายังฉัน และในมือทั้งสองของฉัน มีกำไลสองวงทำจากทองคำ สภาพของมันทั้งสองทำให้ฉันกลัดกลุ้ม ต่อมาได้มีสิ่งดลใจมายังฉันในขณะที่กำลังหลับว่า ท่านจงเป่ามันทั้งสอง ฉันจึงได้เป่ามันทั้งสอง และมันทั้งสองก็ได้ปลิวไป ฉันได้อธิบายความฝันว่ามันทั้งสองคือ จอมโกหกสองคนที่จะปรากฏตัวออกมาหลังจากฉัน และได้ปรากฏว่า หนึ่งในสองคนคือ อัน อันซียฺ แห่งซอนอาอ์ และอีกคนหนึ่งคือ มุซัยลิมะฮฺ แห่งยะมามะฮฺ (อัล ฟัตฮฺ หมายเลข 4375)

ความฝันที่เกิดกับอิบนุ อุมัร เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ทำให้เขาเกิดความกลัดกลุ้มใจในสิ่งที่เขาฝันเห็น จากการรายงานของอิมาม บุคอรียฺ เกี่ยวกับเรื่องราวอันหนึ่ง

عـــن ابْـــنَ عُمَـــرَ رضـــي الله عـــنهما قَـــالَ
إِنَّ رِجَـالاً مِـنْ أَصْـحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
كَانُوا يَرَوْنَ الرُّؤْيَا عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فَيَقُصُّـونَهَا عَلَـى رَسُـولِ اللَّـهِ صَـلَّى اللَّـهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فَـيَقُولُ فِـيهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا شَاءَ اللَّهُ
وَأَنَـا غُـلَامٌ حَدِيـثُ السِّنِّ وَبَيْتِي الْمَسْجِدُ قَبْلَ أَنْ أَنْكِحَ
فَقُلْـتُ فِـي نَفْسِـي لَـوْ كَـانَ فِـيكَ خَـيْرٌ
لَرَأَيْـــتَ مِـــثْلَ مَـــا يَـــرَى هَـــؤُلَاءِ
فَلَمَّـــا اضْـــطَجَعْتُ ذَاتَ لَـــيْلَةٍ قُلْـــتُ
اللَّهُـمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ فِيَّ خَيْراً فَأَرِنِي رُؤْيَا فَبَيْنَمَا أَنَا كَذَلِكَ
إِذْ جَـاءَنِي مَلَكَـانِ فِـي يَـدِ كُـلِّ وَاحِـدٍ
مِـنْهُمَا مِقْمَعَـةٌ مِـنْ حَدِيـدٍ يُقْـبِلَانِ بِـي إِلَى جَهَنَّمَ
وَأَنَـا بَيْـنَهُمَا أَدْعُـو اللَّهَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهَنَّمَ
ثُـمَّ أُرَانِـي لَقِيَـنِي مَلَـكٌ فِـي يَـدِهِ مِقْمَعَةٌ مِنْ حَدِيدٍ
فَقَـالَ لَـنْ تُـرَاعَ نِعْمَ الرَّجُلُ أَنْتَ لَوْ كُنْتَ تُكْثِرُ الصَّلَاةَ
فَـانْطَلَقُوا بِـي حَـتَّى وَقَفُـوا بِـي عَلَـى شَفِيرِ جَهَنَّمَ
فَـإِذَا هِـيَ مَطْوِيَّـةٌ كَطَـيِّ الْبِـئْرِ لَهُ قُرُونٌ كَقَرْنِ الْبِئْرِ
بَـيْنَ كُـلِّ قَرْنَـيْنِ مَلَـكٌ بِـيَدِهِ مِقْمَعَـةٌ مِـنْ حَدِيدٍ
وَأَرَى فِـيهَا رِجَـالاً مُعَلَّقِـينَ بِالسَّلَاسِلِ رُؤُوسُهُمْ أَسْفَلَهُمْ
عَرَفْـتُ فِـيهَا رِجَـالاً مِـنْ قُـرَيْشٍ
فَانْصَـرَفُوا بِـي عَـنْ ذَاتِ الْيَمِينِ فَقَصَصْتُهَا عَلَى حَفْصَةَ

فَقَصَّتْهَا حَفْصَةُ عَلَى رَسُولِ اللَّه صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
إِنَّ عَبْدَ اللَّهِ رَجُلٌ صَالِحٌ لَوْ كَانَ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ
فَقَالَ نَافِعٌ فَلَمْ يَزَلْ بَعْدَ ذَلِكَ يُكْثِرُ الصَّلاةَ
البخاري : الفتح رقم 7029

อิบนุ อุมัรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า แท้จริงเศาะฮาบะฮฺของท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เคยฝันเห็นในช่วงสมัยของท่าน พวกเขาก็จะเล่ามันให้ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ทราบ แล้วท่านก็จะอธิบายมัน ตามที่อัลลอฮฺประสงค์ ขณะนั้น ฉันยังเป็นเด็กหนุ่ม ก่อนการแต่งงานนั้น บ้านของฉันคือมัสญิด(ใช้มัสญิดเป็นที่นอน) ฉันพูดกับตัวเองว่า 'หากว่าในตัวของเจ้ามีความดีใดๆ เจ้าก็จะได้เห็นสิ่งที่ในฝันเหมือนพวกเขาเหล่านั้นเห็น'

คืนหนึ่ง ขณะที่ฉันลงนอน 'ฉันได้กล่าว(ดุอาอ์)ว่า โอ้อัลลอฮฺ ถ้าหากพระองค์ได้เห็นถึงความดีใดๆ โปรดได้ให้มันปรากฏให้ข้าพระองค์เห็นในฝันด้วยเถิด' ขณะที่ฉันหลับ ก็ได้มีมลักสองท่านมาหาฉัน ในมือของแต่ละคนมีคทาที่ทำจากเหล็ก พวกเขานำฉันไปที่นรก โดยที่ฉันอยู่ระหว่างพวกเขาทั้งสอง

ฉันได้วิงวอนต่ออัลลอฮฺว่า 'โอ้ อัลลอฮฺ ข้าพระองค์ขอความคุ้มครองจากพระองค์ให้พ้นจากนรกด้วยเถิด'

จากนั้น ฉันก็เห็นตัวฉันเองพบกับมลักอีกท่านหนึ่ง ซึ่งมีคทาที่ทำมาจากเหล็กอยู่ในมือของเขา เขากล่าวกับฉันว่า 'อย่ากลัวไปเลย ท่านจะเป็นคนที่ดีมาก หากว่าท่านละหมาดมาก'

จากนั้น พวกเขาได้พาฉันไป จนกระทั่งหยุดอยู่ที่ขอบนรก ซึ่งขอบนรกมันถูกม้วนเหมือนด้านต่างๆของบ่อน้ำ และมันมีเสาที่คล้ายกับเสาของบ่อน้ำ ระหว่างเสาสองต้นก็จะมีมลักหนึ่งท่านถือคทาอยู่ในมือของเขา

ฉันได้เห็นในนั้นมีผู้ชายที่ถูกแขวน โดยมีโซ่เหล็กคล้องอยู่ตั้งแต่หัวจรดเท้า ฉันรู้จักบางคนที่มาจากเผ่ากุรอยชฺ จากนั้น พวกเขาได้กลับตัวฉันไปทางด้านขวา

(เมื่อตื่น)ฉันได้เล่าเรื่องนี้ให้ท่านหญิงฮับเซาะฮฺ จากนั้นนางก็ได้เล่าให้ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ทราบ ท่านได้กล่าวว่า **'แท้จริง อับดุลลอฮฺ เป็นคนดี หากว่าเขาได้ละหมาดในยามค่ำคืน'**

นาฟิอฺ(คนรับใช้ท่านอิบนุ อุมัร) เล่าว่า แล้วเขา(อับดุลลอฮฺ) ละหมาดมากมายอย่างไม่ขาดเลยหลังจากนั้น (อัล ฟัตฮฺ หมายเลข 7029)

ตามชะรีอะฮฺนั้น การบำบัดความทุกข์กังวลที่เกิดจากการนอนหลับหรือการฝันที่สร้างความกังวลใจนี้ก็คือ การถ่มไปทางซ้าย 3 ครั้ง แล้วกล่าวอิสติอาซะฮฺ(การขอความคุ้มครองจากอัลลอฮฺ)ให้พ้นจากความชั่วร้ายในสิ่งที่เขาได้ฝันเห็น 3 ครั้งแล้วให้เปลี่ยน

สี่ข้างที่ใช้นอน หรือให้ลุกขึ้นละหมาด ทั้งนี้ห้ามมิให้เล่าความฝัน (หมายถึงฝันร้าย)นี้ให้แก่คนอื่นรับทราบเป็นอันขาด [2]

หลังจากได้นำเสนอชนิดต่างๆของความทุกข์กังวลในดุนยาจำนวนหนึ่งแล้ว ต่อไปนี้เราจะทำการพูดคุยกันถึงเรื่องวิธีการบำบัดมัน

ไม่ต้องสงสัยเลยว่า อะกีดะฮฺ(หลักยึดมั่นอิสลาม)ย่อมมีผลต่อการบำบัดในเรื่องนี้ เราจะเห็นผู้ปฏิเสธศรัทธาจำนวนมาก รวมทั้งมุสลิมที่อีหม่าน(ศรัทธา)อ่อน ที่มีชีวิตอยู่ในสภาพสูญสลายหรือฆ่าตัวตาย เพื่อหนีให้พ้นจากความเศร้าโศก ความล้มเหลว และความสิ้นหวัง เมื่อเขาได้ตกอยู่ในความทุกข์ยากหรือประสบกับเคราะห์กรรมต่างๆ

จำนวนเท่าใดแล้วที่โรงพยาบาลเต็มไปด้วยคนป่วยที่ประสาทไม่ทำงาน คนไข้ทางจิต สักเท่าใดแล้วที่เรื่องเหล่านี้ได้ส่งผลต่อคนที่มีความแข็งแรงจำนวนมาก

มิต้องกล่าวถึงคนที่อ่อนแอ และกี่มากน้อยแล้วที่มันได้นำไปสู่การสูญเสียความสามารถโดยสิ้นเชิง หรือการสูญเสียสติปัญญา และกลายเป็นคนวิกลจริต

---

[2] ดูรายละเอียดเกี่ยวกับจุดยืนของอิสลามในเรื่องความฝันได้ จากหนังสือ การอธิบายความฝัน ของดร. บิลาล ฟิลิปส์ พิมพ์โดยศูนย์บริการวิชาการอิสลาม

สำหรับผู้ที่อยู่ในทางนำของอิสลาม เขาจะพบกับการบำบัด ซึ่งในนั้นมีสิ่งที่ได้มาจากพระผู้ทรงรอบรู้ยิ่ง พระผู้ทรงปรีชาญาณยิ่ง พระผู้สร้างทุกสรรพสิ่ง พระองค์ผู้รู้ดีที่สุดในสิ่งที่ดีสำหรับสิ่งเหล่านั้น ดังที่ปรากฏในอัล กุรอานว่า

أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ

67:14 **พระผู้ทรงสร้างจะมิทรงรอบรู้ดอกหรือ? พระองค์คือผู้ทรงรอบรู้อย่างถี่ถ้วนผู้ทรงตระหนักยิ่ง**



บทที่ ๒
แนวทางการคลายทุกข์



ต่อไปนี้เราจะนำเสนอบางสิ่งบางอย่างจากการบำบัดที่หลากหลาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในชะรีอะฮฺ

๑.ติดอาวุธด้วยอีหม่าน พร้อมอะมัล ศอลิหฺ

อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ได้ตรัสไว้ว่า

مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ
فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم
بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ

16:97 ผู้ใดปฏิบัติความดีไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิงก็ตาม โดยที่เขาเป็นผู้ศรัทธา ดังนั้นเราจะให้เขาดำรงชีวิตที่ดี

และแน่นอนเราจะตอบแทนพวกเขาซึ่งรางวัลของพวกเขา ที่ดียิ่งกว่าที่พวกเขาได้เคยกระทำไว้

เหตุผลในเรื่องนี้เป็นสิ่งชัดเจน แท้จริงมุอ์มิน(ผู้ศรัทธา)ในอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ผู้ซึ่งมีอีหม่านที่ถูกต้อง เป็นผู้ที่ให้ผลด้วยการงานที่ดี เป็นผู้ที่ปฏิรูปหัวใจ บุคลิกภาพ เป็นผู้เปลี่ยน

สภาพทั้งดุนยาและอาคิเราะฮฺ พวกเขามีพื้นฐานต่างๆที่พวกเขาได้นำมาใช้กับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับพวกเขา ไม่ว่าเป็นความสุขหรือความทุกข์ต่างๆที่หลากหลาย

ดังนั้น เมื่อพวกเขาพบกับความโปรดปรานและความสุขเขาก็ได้ยอมรับพร้อมกับแสดงการขอบคุณ และใช้มันในทางที่เกิดประโยชน์ เมื่อพวกเขากระทำดังกล่าว พวกเขาก็รู้สึกถึงความสุข พวกเขากระหายต่อการดำรงอยู่และความมีศิริมงคลของมัน อีกทั้งหวังรางวัลในการขอบคุณ เช่นเดียวกับเรื่องสำคัญอื่นๆที่มีความเป็นเลิศในแง่ของความดีและความมีศิริมงคลยิ่งกว่าความสุขเหล่านี้

และเมื่อพวกเขาพบกับความยากลำบาก ความทุกข์ร้อนและความกังวลใจต่างๆ ด้วยการลุกขึ้นฝ่าฟันด้วยพลังแห่งการต่อต้านที่เขามีอยู่ ได้ผ่อนหนักให้เป็นเบาด้วยการบรรเทาปัญหาให้น้อยลงเท่าที่เขาสามารถ ด้วยการอดทนอย่างดียิ่งในสิ่งเขาไม่สามารถจะหลีกหนีได้

ดังนั้น เขาจึงได้รับประโยชน์จากความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย เช่น ความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ประสบการณ์ที่ให้คุณค่า ชีวิตที่แข็งแกร่ง เช่นเดียวกันกับความอดทนและความหวังในการตอบแทนและรางวัล(จากอัลลอฮฺ) และสิ่งอื่นๆที่เป็นประโยชน์อย่างมหาศาล ซึ่งจะช่วยละลายความทุกข์ยากลำเค็ญต่างๆไปได้ และจะช่วยแก้ปมปัญหาต่างๆที่

เกิดขึ้นนี้ให้เป็นความสุขและความหวังที่ดีงาม และเพื่อให้เกิดความกระหายต่อความดีงามและการตอบแทนจากอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ดังที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวให้ข้อคิดเอาไว้เกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

عَجَباً لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ
وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ
إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ
وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ
رواه مسلم في صحيحه رقم 2999

น่าประหลาดเสียจริง สำหรับการงานหนึ่งของผู้ศรัทธาทั้งหลาย แท้จริงการงานทั้งหมดของเขาเป็นความดีงาม และสิ่งนี้จะไม่เกิดแก่ผู้ใดเลย เว้นแต่ผู้ศรัทธาทั้งหลาย

หากว่าความสุขได้ประสบกับเขา เขาก็ขอบคุณ ดังนั้น มันก็เป็นความดีงามสำหรับเขา

และหากว่าความทุกข์ยากใดประสบกับเขา เขาก็อดทน ดังนั้นมันก็เป็นความดีงามสำหรับเขา (รายงานโดย มุสลิมในเศาะฮีฮฺของท่านหมายเลข 2999)

นี่เป็นวิธีการมองการทดสอบด้วยสายตาที่สร้างสรรค์ ดังที่จะได้กล่าวในข้อต่อไป

๒.มีมุมมองความทุกข์ยากต่าง ๆที่ถูกต้อง

ให้มองว่าความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับมุสลิมนั้น เป็นการลบล้างบาปต่างๆ เป็นการชำระล้างหัวใจให้บริสุทธิ์ และเป็นการยกระดับสถานะของตัวเขา เมื่อมีความทุกข์ใจและความหวาดวิตกในโลกนี้มาประสบกับเขา

ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

مَـــا يُصِـــيبُ الْمُسْـــلِمَ مِـــنْ نَصَـــب
وَلاَ وَصَـــبٍ وَلاَ هَـــمٍّ وَلاَ حُـــزْنٍ وَلا أَذًى وَلاَ غَـــمٍّ
حَـــتَّى الشَّـــوْكَةِ يُشَـــاكُهَا إلا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ
رواه الـــــــبخاري الفـــــــتح 5642

ไม่มีสิ่งใดที่มาประสบกับมุสลิม จากความยากลำบาก ความป่วยไข้ ความกังวลใจ ความเศร้าเสียใจ ความเจ็บปวด ความหวาดวิตก แม้แต่หนามอันหนึ่งที่ทิ่มแทง เว้นแต่อัลลอฮฺจะลบล้างความผิดบาปต่าง ๆของเขาให้ (รายงานโดย อัล บุคอรียฺ, อัล ฟัตหฺ 5642)

และปรากฏในรายงานของอิมาม มุสลิม ว่า

مَـــا يُصِـــيبُ الْمُؤْمِـــنَ مِـــنْ وَصَـــبٍ
وَلاَ نَصَـــبٍ وَلاَ سَـــقَمٍ وَلاَ حَـــزَنٍ
حَـــتَّى الْهَـــمِّ يُهَمُّـــهُ إِلاَّ كُفِّـــرَ بِـــهِ مِـــنْ سَـــيِّئَاتِهِ
صـــــحيح مســـــلم رقـــــم 2573

ไม่มีสิ่งใดที่มาประสบกับมุสลิม ไม่ว่าจะเป็นความยากลำบาก ความเจ็บป่วย ความเศร้าเสียใจ แม้กระทั่งความทุกข์กังวล ที่สร้างความทุกข์ใจแก่เขา เว้นแต่เขาจะได้รับการลบล้างบาปต่าง ๆของเขา (เศาะฮีฮฺมุสลิม, 2573)

ดังนั้น พึงรู้ไว้เถิดว่า การตกอยู่ในสภาพวิตกกังวลใจในสิ่งที่เกิดขึ้นจากความปวดร้าวทางจิตใจต่างๆที่เป็นผลจากความทุกข์กังวลใจนั้น ไม่ได้สูญเปล่า แต่ทว่ามันจะให้ประโยชน์ ด้วยการเพิ่มความดีงามต่างๆ ลบล้างบาปต่างๆ

มุสลิมจึงต้องรู้ว่า จะไม่มีความทุกข์ยากใดๆที่ประสบกับเราจะสูญเปล่าไปในวันกิยามะฮฺ ดังคนสลัฟ(คนยุคแรก)ได้กล่าวไว้ด้วยเหตุนี้เอง พวกเขามีความสุขกับการได้รับการทดสอบ ดังเช่นที่พวกเขาประสบกับความสุขสบายต่างๆ

เมื่อบ่าวคนหนึ่งได้รู้ว่า ความทุกข์ยากต่างๆประสบกับตัวเขานั้น เป็นการลบล้างบาปต่างๆ เขาจึงรู้สึกมีความสุข มีความปลื้มปีติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมันเกิดขึ้นทันทีหลังจากการกระทำบาปนั้นๆแล้ว ดังที่ได้เกิดขึ้นกับเศาะฮาบะฮฺบางท่าน จากรายงานของอับดุลลอฮฺ บิน มัฆฟัล เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ รายงานว่า มีผู้หญิงที่เคยเป็นโสเภณีในสมัยญาฮิลียะฮฺ(ยุคก่อนอิสลาม)นางหนึ่ง แล้วเขาได้หยอกล้อกับนาง จนยื่นมือไปสัมผัสนาง นางกล่าวว่า "มะฮฺ(หยุดนะ) อัลลอฮฺ ได้ทำให้การตั้งภาคีหายไป และได้นำอิสลามมาให้เรา"

ดังนั้นเขาก็ทิ้งนางไว้คนเดียวและจากไป แต่ยังคงมองดูนาง จนกระทั่งเขาเดินไปถึงกำแพง จนหน้าปะทะกับกำแพง เขาได้มายังท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม และถามท่านในสิ่งที่เกิดขึ้น ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้ตอบว่า

أَنْتَ عَبْدٌ أَرَادَ اللَّهُ بِكَ خَيْرًا
إِذَا أَرَادَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِعَبْدٍ خَيْراً
عَجَّلَ لَهُ عُقُوبَةَ ذَنْبِهِ
وَإِذَا أَرَادَ بِعَبْدٍ شَرّاً أَمْسَكَ عَلَيْهِ بِذَنْبِهِ
حَتَّى يُوَفَّى بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ...
رواه احمد رحمه الله المسند 87/4 والحاكم في المستدرك 349/1

ท่านเป็นบ่าวที่อัลลอฮฺต้องการให้ได้รับความดี เมื่ออัลลอฮฺต้องการให้บ่าวคนใดได้รับความดี พระองค์รีบลงโทษความผิดของเขา

เมื่อพระองค์จะให้บ่าวต้องประสบกับสิ่งเลวร้าย พระองค์ก็เก็บบาปของเขาไว้ จนกระทั่ง เขาถูกนำออกมาพร้อมกับมันในวันกิยามะฮฺ (รายงานโดยอะหฺมัด ในอัล มุสนัด 4/87 และอัล ฮากิม ในอัล มุสตัดร็อก 1/349)

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

إِنَّ اللهَ إِذَا أَرَادَ بِعَبْدٍ خَيْراً
عَجَّلَ لَهُ عُقُوبَةَ فِي الدُّنْيَا،

وَإِذَا أَرَادَ بِعَبْدٍ شَرًّا أَمْسَكَ عَنْهُ
حَتَّى يُوَفَّى يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِذَنْبِهِ
رواه الترمذي السنن رقم 2396
وهو في صحيح الجامع رقم 308

เมื่ออัลลอฮฺต้องการให้บ่าวคนใดได้รับความดี พระองค์รีบลงโทษเขาในดุนยา

เมื่อพระองค์จะให้บ่าวต้องประสบกับสิ่งเลวร้าย พระองค์ก็เก็บบาปของเขาไว้ จนกระทั่ง เขาถูกนำมาในวันกิยามะฮฺ พร้อมกับบาปนั้น

(รายงานโดย อัต ติรมิซียฺ ในอัส สุนัน 2396 และในเศาะฮีฮฺ อัล ญามิอฺ 308)

๓.รู้จักความจริงของดุนยา(โลกนี้)

ผู้ศรัทธารู้ว่า ดุนยานั้นไม่ยั่งยืน ความสุขในดุนยานั้นมีเพียงน้อยนิด หาได้มีความสุขสันต์ใดๆอยู่ในนั้นไม่ มันเป็นความทุกข์กังวล หาใช่ความรื่นรมย์ที่จะเกิดแก่ผู้ใดไม่ หากมันได้สร้างเสียงหัวเราะเพียงเล็กน้อย มันจะทำให้เกิดการร้องไห้อย่างยาวนาน หากมันได้ให้บางสิ่งเพียงเล็กน้อย มันจะขวางกั้นสิ่งต่างๆไว้อย่างมากมาย

ผู้ศรัทธาอยู่ในดุนยา เป็นเพียงผู้ที่ถูกคุมขังเอาไว้ ดังที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮฺ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ

رواه مسلم رقم 2956

ดุนยาเป็นคุกของผู้ศรัทธา เป็นสวรรค์ของผู้ปฏิเสธ(รายงานโดย มุสลิม 2958)

เช่นเดียวกัน ดุนยานั้นมีทั้ง ความทุกข์ ความยุ่งยาก ความลำเค็ญ ความเจ็บปวด ขณะเดียวกัน สิ่งเหล่านี้กลับทำให้ผู้ศรัทธารู้สึกบรรเทาผ่อนคลายลง เมื่อเขาได้จากมันไป ดังฮะดีษต่อไปนี้

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ بْنِ رِبْعِيٍّ الأَنْصَارِيِّ
أَنَّهُ كَانَ يُحَدِّثُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
مُرَّ عَلَيْهِ بِجِنَازَةٍ فَقَالَ مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَاحٌ مِنْهُ
قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الْمُسْتَرِيحُ وَالْمُسْتَرَاحُ مِنْهُ
قَالَ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ مِنْ نَصَبِ الدُّنْيَا
وَأَذَاهَا إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ
وَالْعَبْدُ الْفَاجِرُ يَسْتَرِيحُ مِنْهُ
الْعِبَادُ وَالْبِلادُ وَالشَّجَرُ وَالدَّوَابُّ

رواه البخاري : الفتح رقم 6512

รายงานจาก เกาะตาดะฮฺ บิน ริบอียฺ อัน อันศอรียฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้

ผ่านญะนาซะฮฺ(ศพ) ท่านได้กล่าวว่า ผู้ที่บรรเทาและผู้ที่ถูกทำให้บรรเทาอันเนื่องจากเขา

พวกเขากล่าวว่า โอ้ เราะซูลุลลอฮฺ อะไรคือผู้ที่บรรเทาและผู้ที่ถูกทำให้บรรเทาอันเนื่องจากเขา

ท่านกล่าวว่า (ผู้ที่บรรเทาคือ)บ่าวผู้ศรัทธา(เมื่อเขาตายลง) เขาได้บรรเทาจากความทุกข์ยากของดุนยาและความปวดร้าวจากมัน ไปสู่ความเมตตาของอัลลอฮฺ

(ผู้ที่ถูกทำให้บรรเทาเนื่องจากตัวเขา)คือบ่าวที่ชั่วร้าย(เมื่อเขาได้ตายลง) เขาได้ทำให้ปวงบ่าว แผ่นดิน ต้นไม้ สัตว์ต่างๆ ได้บรรเทา (ความทุกข์ยาก)จากเขา(รายงานโดยอัล บุคอรียฺ , อัลฟัตหฺ 6512)

ความตายของผู้ศรัทธานั้นคือ การพักผ่อนสำหรับเขา จากความทุกข์ยากกังวลใจ และความเจ็บปวดต่างๆ ในโลกดุนยา ดังปรากฏในฮะดีษว่า

إِذَا حُضِرَ الْمُؤْمِنُ أَتَتْهُ مَلاَئِكَةُ الرَّحْمَةِ بِحَرِيرَةٍ بَيْضَاءَ
فَيَقُولُونَ اخْرُجِي رَاضِيَةً مَرْضِيّاً عَنْك
إِلَى رَوْحِ اللَّهِ وَرَيْحَانٍ وَرَبٍّ غَيْرِ غَضْبَانَ
فَتَخْرُجُ كَأَطْيَبِ رِيحِ الْمِسْك
حَتَّى أَنَّهُ لَيُنَاوِلُهُ بَعْضُهُمْ بَعْضاً
حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ بَابَ السَّمَاءِ فَيَقُولُونَ
مَا أَطْيَبَ هَذِهِ الرِّيحَ الَّتِي جَاءَتْكُمْ مِنَ الأَرْضِ

فَيَأْتُونَ بِهِ أَرْوَاحَ الْمُؤْمِنِينَ
فَلَهُمْ أَشَدُّ فَرَحاً بِهِ مِنْ أَحَدِكُمْ بِغَائِبِهِ يَقْدَمُ عَلَيْهِ
فَيَسْأَلُونَهُ مَاذَا فَعَلَ فُلَانٌ مَاذَا فَعَلَ فُلَانٌ
فَيَقُولُونَ دَعُوهُ فَإِنَّهُ كَانَ فِي غَمِّ الدُّنْيَا
فَإِذَا قَالَ أَمَا أَتَاكُمْ قَالُوا ذُهِبَ بِهِ إِلَى أُمِّهِ الْهَاوِيَةِ
وَإِنَّ الْكَافِرَ إِذَا احْتُضِرَ أَتَتْهُ مَلَائِكَةُ الْعَذَابِ بِمِسْحٍ
فَيَقُولُونَ اخْرُجِي سَاخِطَةً مَسْخُوطاً عَلَيْكِ
إِلَى عَذَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَتَخْرُجُ كَأَنْتَنِ رِيحِ جِيفَةٍ
حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ بَابَ الْأَرْضِ
فَيَقُولُونَ مَا أَنْتَنَ هَذِهِ الرِّيحَ حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ أَرْوَاحَ الْكُفَّارِ
المجتبى من سنن النسائي رقم 1810
وصححه الألباني في صحيح النسائي 1309

เมื่อผู้ศรัทธาตายลง มลาอิกะฮฺแห่งความเมตตาได้มายังเขาพร้อมกับผ้าไหมสีขาว พวกเขา(มลาอิกะฮฺ)กล่าวว่า (ดวงวิญญาณ) 'จงออกมาเถิด ด้วยความยินดีปรีดา ไปสู่ความเมตตาแห่งอัลลอฮฺ สู่ความหอมหวล และสู่ผู้อภิบาลที่ปราศจากความกริ้ว'

ดังนั้น (ดวงวิญญาณ)ก็ออกมา ประหนึ่งกลิ่นชมดเชียงที่หอมยิ่ง จนกระทั่ง (มลาอิกะฮฺ)ชุดแรกได้พาเขา(ผู้ศรัทธา)ไปถึง(มลาอิกะฮฺ)อีกชุดหนึ่ง กระทั่งที่สุด พวกเขา(มลาอิกะฮฺ)ก็ได้พาผู้ศรัทธานี้ไปถึงประตูแห่งฟากฟ้า

พวกเขา(มลาอิกะฮฺ)ต่างพากันพูดว่า 'กลิ่นที่นำมาจากพื้นแผ่นดินนี้ ช่างหอมเหลือเกิน' ดังนั้น พวกเขาได้นำผู้ศรัทธานี้ไปยังดวงวิญญาณทั้งหลายของเหล่าผู้ศรัทธา

ดังนั้น พวกเขา(ผู้ศรัทธาเหล่านั้น)ต่างพากันดีอกดีใจอย่างล้นเหลือ ยิ่งกว่าการที่คนใดคนหนึ่งในหมู่พวกท่านดีใจเนื่องจากคนที่หายตัวไป(ในหมู่พวกท่าน)ได้กลับคืนมา

พวกเขาต่างพากันถามว่า 'ชายคนนั้นทำอะไร ชายคนโน่นทำอะไร' เหล่ามลาอิกะฮฺก็ได้กล่าวว่า 'พวกท่านปล่อยเขาไปเถิด เขาเคยอยู่ในความทุกข์กังวลแห่งดุนยา(โลกนี้)'

แล้วเขา(ผู้ศรัทธาคนนี้)ได้ถามว่า 'เขาไม่ได้มาที่พวกท่านดอกหรือ?' พวกเขากล่าวตอบว่า 'เขาถูกนำไปยังมารดาของเขา อัล ฮาวียะฮฺ(ชื่อนรกขุมหนึ่ง)'

เมื่อผู้ปฏิเสธศรัทธาตายลง มลาอิกะฮฺแห่งการลงโทษก็ได้มายังเขา ด้วยกับผ้าป่าน พวกเขา(มลาอิกะฮฺ)กล่าวว่า '(ดวงวิญญาณ) จงออกไป ด้วยความขึ้งโกรธ ไปสู่การลงโทษของอัลลอฮฺ' ดังนั้น มันก็ได้ออกไป ประหนึ่งซากที่ส่งกลิ่นเหม็นอย่างรุนแรง

กระทั่งพวกเขาได้พามาถึงประตูแห่งแผ่นดิน พวกเขากล่าวว่า 'กลิ่นช่างเหม็นอะไรเช่นนี้' กระทั่งพวกเขาได้นำมันไปยังดวงวิญญาณของผู้ปฏิเสธศรัทธาทั้งหลาย

(อัล มุจญตะบา จากสุนัน อัน นะซะอีย฿ 1810 และจัดว่าเศาะฮีฮฺ ในเศาะฮีฮฺ อัน นะซะอียฺ 1390)

๔.มีแบบอย่างที่ถูกต้อง

ให้แสวงหาแบบอย่างจากบรรดาเราะซูลและคนศอลิหฺ(คนดี)ทั้งหลาย และให้ยึดตัวอย่างและแบบฉบับของพวกเขา

บรรดาเราะซูลและคนศอลิหฺทั้งหลาย คือกลุ่มชนที่ได้รับการทดสอบอย่างรุนแรงที่สุดในดุนยานี้ คนๆหนึ่งจะถูกทดสอบตามความสามารถในเรื่องศาสนาของเขา เมื่ออัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะตะอาลา รักบ่าวคนหนึ่ง พระองค์ก็จะทดสอบเขา

قد سأل سعد رضي الله عنه النبي صلى الله عليه وسلم فقَالَ :
يَـــا رَسُـــولَ اللَّـــه أَيُّ الـــنَّاسِ أَشَـــدُّ بَـــلاءً
قَـــالَ الأَنْبِـــيَاءُ ثُـــمَّ الأَمْـــثَلُ فَالأَمْـــثَلُ
فَيُبْـــتَلَى الـــرَّجُلُ عَلَـــى حَسَـــبِ دِيـــنِه
فَـــإِنْ كَـــانَ دِيـــنُهُ صُـــلْبًا اشْـــتَدَّ بَـــلاؤُهُ
وَإِنْ كَـــانَ فِـــي دِيـــنِه رِقَّـــةٌ ابْـــتُلِيَ عَلَـــى حَسَبِ دِينِه
فَمَـــا يَـــبْرَحُ الْـــبَلاءُ بِالْعَـــبْدِ
حَـــتَّى يَـــتْرُكَهُ يَمْشِـــي عَلَـــى الأَرْضِ مَـــا عَلَـــيْهِ خَطِيئَةٌ
رواه الترمذي وقَالَ : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ، السنن : رقم 2398
وهـــو في صـــحيح ســـنن الـــترمذي للألـــباني رقـــم 1956

ครั้งหนึ่งท่านสะอฺดฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้ถามท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ว่าโอ้ เราะซูลุลลอฮฺ มนุษย์คนใดที่ถูกทดสอบรุนแรงที่สุด?

ท่านกล่าวว่า **บรรดานบีทั้งหลาย ต่อจากนั้นคือบุคคลที่ใกล้เคียงกับพวกเขา**(ในระดับความศรัทธา) **จากนั้นคือบุคคลที่ใกล้เคียงกับพวกเขา**(ในระดับความศรัทธา)

ชายคนหนึ่งจะถูกทดสอบตามระดับของศาสนา(ความศรัทธา) **ของเขา ดังนั้น หากว่าศาสนาของเขาเข้มแข็ง การทดสอบก็จะหนักหน่วง และหากว่าศาสนาของเขาอ่อนแอ ก็จะถูกทดสอบตามระดับศาสนาของเขา และแล้วการทดสอบจะไม่ขาดหายไปจากบ่าวคนใดจนกว่ามันจะปล่อยให้เขาเดินบนแผ่นดิน โดยปราศจากบาปในตัวเขา**

(รายงานโดย อัต ติรมิซียฺ และเขากล่าวว่า นี่เป็นฮะดีษ ฮะซัน เศาะฮีฮฺ ในอัส สุนัน 2398 และในเศาะฮีฮฺ สุนัน อัต ติรมิซียฺ ของอัล อัลบานียฺ 1956)

๕.ให้วิตกกังวลในวันอาคิเราะฮฺ

เมื่อเกิดความทุกข์กังวลต่อโลกนี้ ก็ให้หันไปสร้างความวิตกกังวลต่อวันอาคิเราะฮฺแทน อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮู วะ ตะอาลา จะช่วยให้บ่าวของพระองค์ให้สนใจจดจ่อต่อเรื่องดังกล่าวได้ ดังรายงานจากอนัส ว่า ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

مَـنْ كَانَـتِ الآخِـرَةُ هَمَّـهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِه
وَجَمَـعَ لَـهُ شَـمْلَهُ وَأَتَـتْهُ الدُّنْـيَا وَهِـيَ رَاغِمَـةٌ
وَمَـنْ كَانَـتِ الدُّنْـيَا هَمَّـهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ

ชัยคฺ มุฮัมมัด ศอลิหฺ อัล มุนัจญิด

وَفَــرَّقَ عَلَــيْهِ شَــمْلَهُ وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلا مَا قُدِّرَ لَهُ

رواه الــــــــــــــترمذي رقــــــــــم 2389

ผู้ใดก็ตามที่อาคิเราะฮฺเป็นที่วิตกกังวลแก่เขา อัลลอฮฺก็จะทำให้หัวใจของเขามีความรุ่มรวย(คือเป็นอิสระและพอเพียง) และพระองค์จะทำให้เขามีความใจจดใจจ่อ แล้วดุนยาจะมาหาเขาเอง แม้ว่าจะไม่เป็นที่ต้องการก็ตาม

ผู้ใดก็ตามที่ดุนยาเป็นที่วิตกกังวลแก่เขา อัลลอฮฺก็จะให้ความยากจนเกิดขึ้นระหว่างสองตาของเขา(คือกลัวความยากจน) และพระองค์จะแยกสลายความใจจดใจจ่อของเขาเสีย แล้วดุนยาจะไม่มาหาเขา เว้นแต่สิ่งที่อัลลอฮฺได้กำหนดแก่เขาแล้ว

(รายงานโดย อัต ติรมิซียฺ 2389 และจัดว่าเป็นฮะดีษ เศาะฮีฮฺ โดย อัล อัลบานียฺ ในเศาะฮีฮฺ อัล ญามิอฺ 6510)

อิบนุ กอยยิม กล่าวว่า “เมื่อบ่าวคนหนึ่งเข้าสู่ยามเช้าและเข้าสู่ยามเย็น(คือใช้ชีวิตตลอดทั้งวันทั้งคืน) โดยปราศจากความวิตกกังวล เว้นแต่(วิตก)เฉพาะเรื่องอัลลอฮฺ ตะอาลา เพียงผู้เดียวเท่านั้น อัลลอฮฺ ตะอาลา ก็จะแบกรับความจำเป็นทั้งหลายของเขาทั้งหมด รวมทั้งทุกสิ่งทุกอย่างที่สร้างความวิตกกังวลใจให้แก่เขา และจะทำให้หัวใจของเขาว่างเปล่า เพื่อ(บรรจุ)ความรักที่มีต่อพระองค์ และทำให้ลิ้นของเขาว่างเปล่า เพื่อรำลึกถึงพระองค์ และทำให้อวัยวะส่วนต่างๆว่างเปล่า เพื่อเชื่อฟัง(ฏออะฮฺ)ต่อพระองค์

และหากว่าเขาได้เข้าสู่ยามเช้าและยามเย็น โดยที่ดุนยาเป็นที่วิตกกังวลแก่เขา อัลลอฮฺ ตะอาลา ก็จะให้เขาแบกรับเอาความวิตก ความทุกข์กังวล ความปวดร้าวที่มีต่อดุนยา พระองค์จะทำให้ความไว้วางใจของเขาขึ้นอยู่กับตัวเอง(คือพระองค์ทอดทิ้งเขาไว้ลำพัง) และทำให้หัวใจของเขาง่วนอยู่กับความรักที่มีต่อสิ่งถูกสร้างต่างๆ ทำให้ลิ้นของเขา รำลึกถึงแต่พวกมัน ทำให้เรือนร่างและอวัยวะต่างๆหันห่างจากการเชื่อฟังอัลลอฮฺ ตะอาลา ด้วยการหันไปรับใช้และสาละวนต่อสิ่งถูกสร้างต่างๆเหล่านั้น ทำให้เขาทำงานหนัก ดังเช่นการทำงานหนักของสัตว์ต่างๆที่ต้องรับใช้ผู้อื่น

ดังนั้นทุกๆคนที่หันออกจากการเป็นบ่าวของอัลลอฮฺ ตะอาลา (อุบูดียะฮฺ) หันออกจากการฏออะฮฺและความรักต่อพระองค์ เขาก็จะถูกทดสอบด้วยการเป็นบ่าว(อุบูดียะฮฺ)ต่อสิ่งถูกสร้างอื่นๆ(มัคลูก) ด้วยความรักและการรับใช้มัน ดังที่อัลลอฮฺ ตะอาลา ได้ตรัสไว้ว่า

وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَٰنِ
نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

43:36 และผู้ใดผินหลังจากการรำลึกถึงพระผู้ทรงกรุณาปราณี เราจะให้ชัยฏอนตัวหนึ่งแก่เขา แล้วมันก็จะเป็นสหายของเขา

(อ้างจาก อัล ฟะวาอิด, พิมพ์โดย ดารุล บายาน หน้า 189)

๖.การรำลึกถึงความตาย

การบำบัดด้วยวิธีที่ให้ประโยชน์ได้อย่างประหลาด คือ การรำลึกถึงความตาย ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวไว้ว่า

أَكْثِرُوا ذِكْرَ هَادِمِ اللَّذَّاتِ : الْمَوْتُ
فَإِنَّهُ لَمْ يَذْكُرْهُ أَحَدٌ فِي ضِيقٍ مِنَ الْعَيْشِ إِلاَّ وَسَّعَهُ عَلَيْهِ
وَلاَ ذَكَرَهُ فِي سَعَةٍ إِلاَّ ضَيَّقَهَا عَلَيْهِ
رواه البزار عن أنس

จงรำลึกถึงสิ่งที่ทำลายความอร่อยให้มาก นั่นคือ ความตาย

ดังนั้น ไม่มีใครที่อยู่ในความคับแคบ แล้วรำลึกถึงมัน เว้นแต่มันจะขยายให้เขากว้างขึ้น(ไม่รู้สึกคับแค้นใจ สบายใจขึ้น) และไม่มีใครที่อยู่ใน(ช่วงเวลาแห่ง)ความสะดวกสบาย แล้วรำลึกถึงมัน เว้นแต่มันจะให้เกิดความคับแคบลงแก่เขา(คือ ไม่หลงไปกับความสบายนั้น)

(รายงานโดย อัล บัซซาร จากท่านอนัส และจัดว่าเป็นฮะดีษ ฮะซัน โดยอัล อัลบานียฺ ในเศาะฮีฮฺ อัล ญามิอฺ 1211 และจัดว่าเป็นฮะดีษ เศาะฮีฮฺ ใน อิรวาอ์ อัล เฆาะลีล 681)

๗.ดุอาอ์ – วิงวอนต่ออัลลอฮฺ

ดุอาอ์นับว่าเป็นประโยชน์อย่างมากมาย ส่วนหนึ่งของดุอาอ์เป็นการป้องกัน และส่วนหนึ่งเป็นการบำบัดรักษา

สำหรับการป้องกันนั้น ถือว่าเป็นหน้าที่ของมุสลิมที่จะแสวงหาทางรอดต่ออัลลอฮฺ และวิงวอนต่อพระองค์อย่างจริงจังด้วยการที่ให้พระองค์คุ้มครองตัวเขาให้พ้นจากความทุกข์กังวลและให้มันห่างไกลไปจากตัวของเขา ดังที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้เคยกระทำมาแล้ว ด้วยรายงานจากคนรับใช้ของท่านคือท่านอนัส บิน มาลิก เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวไว้ว่า

ฉันเคยรับใช้ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เมื่อท่านได้พำนัก(ที่มดีนะฮฺ) ฉันเคยได้ยินท่านกล่าวบ่อยๆว่า

اللَّهُــمَّ إِنِّــي أَعُــوذُ بِــكَ مِــنَ الْهَــمِّ وَالْحَــزَنِ
وَالْعَجْــزِ وَالْكَسَــلِ وَالْــبُخْلِ وَالْجُــبْنِ
وَضَــلَعِ الدَّيْــنِ وَغَلَــبَةِ الــرِّجَالِ

อัลลอฮุมมะ อินนีย์ อะอูซุ บิกะ มินัล ฮัมมิ วัล ฮะซะนิ
วัล อัจญ์ซิ วัล กะสะลิ วัล บุคลิ วัล ญุบนิ
วะ เฎาะละอิด ดัยนิ วะ เฆาะละบะติร ริญาล

โอ้ อัลลอฮฺ ฉันขอความคุ้มครองจากพระองค์ ให้พ้นจากความทุกข์กังวล ความเศร้าเสียใจ การไร้ความสามารถ ความเกียจคร้าน ความตระหนี่ ความขลาดกลัว การแบกภาระหนี้สิน และการตกอยู่ภายใต้อำนาจของมนุษย์

(รายงานโดย อัล บุคอรีย์ ในอัล ฟัตฮฺ 2893)

ดุอาอ์ต้นนี้ใช้เป็นประโยชน์ในการป้องกันความทุกข์กังวลก่อนที่มันจะเกิดขึ้นจริง "การป้องกันนั้นง่ายกว่าการแก้ไข"

สำหรับดุอาอ์ที่จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต คือดุอาอ์ที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้ใช้ จากรายงานของอบู ฮุรอยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ว่า ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เคยกล่าวว่า

اللَّهُـمَّ أَصْـلِحْ لِـي دِيـنِي الَّـذِي هُـوَ عِصْمَةُ أَمْرِي
وَأَصْـــلِحْ لِــي دُنْـــيَايَ الَّـــتِي فِـــيهَا مَعَاشِـــي
وَأَصْـــلِحْ لِــي آخِـــرَتِي الَّـــتِي فِـــيهَا مَعَـــادِي
وَاجْعَـــلِ الْحَـــيَاةَ زِيَـــادَةً لِـــي فِـــي كُـــلِّ خَـــيْرٍ
وَاجْعَـــلِ الْمَـــوْتَ رَاحَـــةً لِـــي مِـــنْ كُـــلِّ شَـــرٍّ

อัลลอฮุมมะ อัศลิหฺ ลีย ดีนิล ลาซีย ฮุวะ อิศมะตุ อัมรีย
วะ อัศลิหฺ ลีย ดุนยายัล ลาตีย ฟีฮา มะอาชีย
วะ อัศลิหฺ ลีย อาคิเราะติยัล ลาตีย ฟีฮา มะอาดีย
วัจญฺอะลิล หะยาตะ ซิยาดะตัน ลีย ฟี กุลลี คอยรฺ
วัจญฺอะลิล เมาตะ รอหะตัน ลีย มิน กุลลิ ชัรรฺ

โอ้ อัลลอฮฺ โปรดปรับปรุงแก่ข้าพระองค์ ซึ่งศาสนาของข้าพระองค์ อันเป็นสิ่งที่ทุกกิจการต้องขึ้นอยู่กับมัน

โปรดปรับปรุงแก่ข้าพระองค์ ซึ่งดุนยาของข้าพระองค์ อันเป็นสิ่งที่การใช้ชีวิตของข้าพระองค์เกิดขึ้นในมัน

โปรดปรับปรุงแก่ข้าพระองค์ ซึ่งอาคิเราะฮฺ(ชีวิตหลังความตาย) อันเป็นสถานที่กลับคืนของข้าพระองค์

โปรดทำให้ชีวิตของข้าพระองค์เพิ่มพูนด้วยความดีทั้งปวง

โปรดทำให้ความตายของข้าพระองค์เป็นที่บรรเทาไปจากความชั่วร้ายทั้งปวง

(รายงานโดยมุสลิม 2720)

ดังนั้น เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น และได้สร้างความทุกข์ระทมให้กับคนๆหนึ่ง ก็ทำให้ประตูแห่งดุอาอ์ได้ถูกเปิดขึ้น โดยจะไม่ถูกปิด เมื่อประตูถูกเคาะ พระผู้ทรงเอื้อเฟื้อถูกร้องหา พระองค์ก็จะให้และตอบรับ ดังพระองค์ได้ตรัสไว้ว่า

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ
أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

2:186 และเมื่อบ่าวของข้าถามเจ้าถึงข้าแล้วก็(จงตอบเถิดว่า) แท้จริงข้านั้นอยู่ใกล้ ข้าจะตอบรับคำวิงวอนของผู้ที่วิงวอน เมื่อเขาวิงวอนต่อข้า ดังนั้น พวกเขาจงตอบรับข้าเถิดและศรัทธาต่อข้า เพื่อว่าพวกเขาจะได้อยู่ในทางที่ถูกต้อง

ดุอาอ์ที่สำคัญยิ่งอีกต้นหนึ่งในการขจัดความทุกข์กังวลใจให้หายไป และทำให้เกิดความปิติยินดีตามมา นั่นคือดุอาอ์ที่ยิ่งใหญ่อันเป็นที่รู้จักกันดี ซึ่งท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กระตุ้นให้ทุกคนที่ได้ยินได้ฟังมัน ให้ศึกษาและจดจำมันไว้

ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า 'จะไม่มีความทุกข์กังวลและความเศร้าเสียใจประสบกับคนใดคนหนึ่ง โดยเขาได้กล่าวว่า

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ
مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ
أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ
سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَداً مِنْ خَلْقِكَ
أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ
أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي
وَجِلاَءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي

อัลลอฮุมมะ อินนีย฿ อับดุกะ วับนุ อับดิกะ วับนุ อะมะติกะ นาศิยะตีย฿ บิยะดิกะ

มาฎิน ฟียะ ฮุกมุกะ อัดลุน ฟียะ เกาะฎออุกะ

อัสอะลุกะ บิ กุลลิสมิน ฮุวะ ละกะ

ซัมมัยตะ บิฮิ นัฟซะกะ เอา อัลลัมตะฮุ อะฮะดัน มิน คือลกิกะ เอา อันซัลตะฮุ ฟี กิตาบิกะ อะวิสตะอ์ษัรตะ บิฮี ฟี อิลมิลฆอยบิ อินดะกะ

อัน ตัจญอะลัล กุรอานะ เราะบีอะ กอลบีย์ วะ นูเราะ ศ็อดรีย์ วะ ญิลาอะ ฮุซนีย์ วะ ซะฮาบะ ฮัมมีย์

โอ้ อัลลอฮุ แท้จริงข้าพระองค์เป็นทาสของพระองค์ เป็นบุตรของทาสชายของพระองค์ เป็นบุตรของทาสหญิงของพระองค์ กระหม่อมของข้าพระองค์อยู่ในพระหัตถ์ของพระองค์ อำนาจ การตัดสิน และการกำหนดของพระองค์ที่กระทำต่อข้าพระองค์นั้นยุติธรรม

ข้าพระองค์วอนขอต่อพระองค์ ด้วยพระนามทั้งปวง ซึ่งพระองค์ได้เปิดเผยพระนามของพระองค์ไว้ด้วยตัวของพระองค์เอง หรือพระองค์ได้สอนมันแก่คนหนึ่งคนใดจากสิ่งถูกสร้างของพระองค์ หรือได้ประทานมันมาในคัมภีร์ของพระองค์ หรือพระองค์รู้มันเพียงผู้เดียวในความรู้ที่พ้นญาณวิสัย ณ ที่พระองค์

ขอให้พระองค์ทำให้อัล กุรอานเป็นชีวิตชีวาในดวงใจของข้าพระองค์ เป็นความสว่างไสวในหัวอกของข้าพระองค์ เป็นสิ่งขจัดความเศร้าโศกของข้าพระองค์ เป็นการถอดถอนความวิตกกังวลของข้าพระองค์ออกไป

เว้นแต่อัลลอฮุจะขจัดความวิตกกังวลและความเศร้าเสียใจออกไป พร้อมกับแทนที่มันด้วยสภาพที่เป็นสุข'

มีผู้กล่าวว่า 'โอ้ เราะซูลุลลอฮฺ เราจะไม่จดจำมันไว้ดอกหรือ?' ท่านตอบว่า 'แน่นอน สำหรับผู้ที่ได้ยินมันก็ควรที่ต้องจดจำมันไว้'

(รายงานโดยอิมาม อะหฺมัด ใน อัล มุสนัด 2/391 และจัดว่าเป็นฮะดีษ เศาะฮีฮฺ โดยอัล อัลบานียฺ ในอัซ ซิลซิละฮฺ อัศ เศาะฮีฮะฮฺ 198)

ฮะดีษสำคัญต้นนี้นั้น ประกอบไปด้วยการตระหนักของบ่าวคนหนึ่งว่า เขาเป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้อำนาจของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา เท่านั้น เขาไม่สามารถกระทำสิ่งใด โดยปราศจากพระองค์ และหาได้มีนายอื่นจากพระองค์อีก

ฮะดีษต้นนี้สอนให้มนุษย์นั้นกำชับการเป็นบ่าวของเขาให้มั่นคง ให้เขาแสดงออกถึงการยอมจำนนต่อคำสั่งใช้และคำสั่งห้ามของอัลลอฮฺ ผู้ซึ่งเปลี่ยนแปลงและควบคุมสิ่งที่อยู่ในตัวของเขาได้ตามที่พระองค์ทรงประสงค์ มนุษย์ต้องยอมจำนนต่อการตัดสินของพระองค์ และพอใจต่อการกำหนดของพระองค์ และเขาต้องใช้สื่อเข้าหาพระองค์ด้วยพระนามทั้งหมดที่ประสานเข้ากันเป็นหนึ่งเดียว จากนั้นเป็นการขอและวิงวอนในสิ่งที่เขาต้องการและปรารถนา

นอกจากนี้ ยังมีดุอาอ์ที่ปรากฏอยู่ในอัซ ซุนนะฮฺ อื่นๆอีก ที่เกี่ยวกับความทุกข์กังวล ดังเช่น

รายงานจากอิบนุ อับบาส เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ว่า ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เคยกล่าว ในขณะทุกข์กังวลใจว่า

لا إِلَــــهَ إِلا اللَّـــــهُ الْعَظِــــيمُ الْحَلِــــيمُ
لا إِلَـــــهَ إِلا اللَّـــــهُ رَبُّ الْعَــــرْشِ الْعَظِــــيمِ
لا إِلَـــــهَ إِلا اللَّـــــهُ رَبُّ السَّـــــمَوَاتِ وَرَبُّ الأَرْضِ
وَرَبُّ الْعَـــــــــــرْشِ الْكَـــــــــــرِيمِ

ลา อิลาฮะ อิลลัลลอฮุล อะซีมุล ฮะลีม

ลา อิลาฮะ อิลลัลลอฮุ ร็อบบุล อัรชิล อะซีม

ลา อิลาฮะ อิลลัลลอฮุ ร็อบบุล ซะมะวาติ วะ ร็อบบุล อัรฎิ วะ ร็อบบุล อัรชิล กะรีม

ไม่มีพระเจ้าใดที่คู่ควรแก่การบูชา เว้นแต่อัลลอฮฺ ผู้ทรงยิ่งใหญ่ ผู้ทรงอ่อนโยน ไม่มีพระเจ้าใดที่คู่ควรแก่การบูชา เว้นแต่อัลลอฮฺ ผู้เป็นเจ้าแห่งอัรชฺ(บัลลังก์)อันยิ่งใหญ่ ไม่มีพระเจ้าใดที่คู่ควรแก่การบูชา เว้นแต่อัลลอฮฺ ผู้เป็นเจ้าแห่งฟากฟ้าทั้งหลาย ผู้เป็นเจ้าแห่งแผ่นดิน และผู้เป็นเจ้าแห่งอัรชฺอันทรงเกียรติ

(รายงานโดย อัล บุคอรียฺ ในอัล ฟัตหฺ 4346)

รายงานจากท่านอนัส เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ว่า ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เมื่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้เกิดขึ้นกับท่าน(เรื่องวิตกกังวล)ท่านจะกล่าวว่า

يَـــا حَـــيُّ يَـــا قَـــيُّوْمُ بِرَحْمَـــتِكَ أَسْـــتَغِيْثُ

ยา ฮัยยุ ยา กอยยูม บิเราะหฺมะติกะ อัสตะฆีษ

โอ้ ผู้มีชีวิต โอ้ ผู้ดำรงอยู่ตลอดไป ด้วยความเมตตาของพระองค์ ข้าพระองค์ขอการช่วยเหลือ

(รายงานโดยอัต ติรมิซียฺ 3524 จัดว่าเป็นฮะดีษฮะซันในเศาะฮีฮฺ อัล ญามิอฺ 4653)

รายงานจากอัสมาอ์ บินติ อุมัยสฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา กล่าวว่า ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวกับฉันว่า เอาหรือไม่ที่ฉันจะสอนเธอ ซึ่งถ้อยคำหนึ่งที่เธอจะได้กล่าวมัน ในขณะที่ทุกข์กังวลใจ หรือในความทุกข์กังวลใจ(นั่นคือถ้อยคำที่ว่า)

اللَّـــهُ اللَّـــهُ رَبِّـــي لا أُشْـــرِكُ بِـــهِ شَـــيْئًا

อัลลอฮฺ อัลลอฮฺ ร็อบบียฺ ลา อุชริกุ บิฮิ ชัยอัน

อัลลอฮฺ อัลลอฮฺ ผู้เป็นเจ้าของข้าพระองค์
ข้าพระองค์ไม่นำสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาตั้งภาคีกับพระองค์

(รายงานโดยอบู ดาวูด, กิตาบ อัศ ศอลาฮฺ, บาบ ฟิล อิสติฆฟารฺ และอยู่ในเศาะฮีฮฺ อัล ญามิอฺ 2620)

มีดุอาอ์ต้นอื่นๆที่มีประโยชน์ในกรณีเช่นนี้อีกเหมือนกัน ก็คือ สิ่งที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้สอนเราไว้ ท่านได้กล่าวว่า

ดุอาอ์ของผู้ที่อยู่ในความทุกข์กังวล คือ

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو
فَلا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ
وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ

อัลลอฮุมา เราะมะตะกะ อัรญู
ฟะ ลา ตะกิลนีย์ อิลา นัฟซีย์ ฏ็อรฟะตะ อัยนิน
วะ อัศลิหฺ ลีย์ ชะอ์นีย์ กุลละฮุ ลา อิลาฮะ อิลละ อันตะ

โอ้ อัลลอฮฺ ด้วยความเมตตาของพระองค์ ที่ข้าพระองค์หวังไว้ โปรดอย่าปล่อยให้ข้าพระองค์อยู่ในเรื่องของข้าพระองค์ แม้แต่เพียงชั่วพริบตาเดียว และโปรดปรับปรุงการงานของข้าพระองค์ทั้งหมด ไม่มีพระเจ้าใดที่คู่ควรแก่การบูชา เว้นแต่พระองค์

(รายงานโดยอบู ดาวูด ใน กิตาบ อัล อะดับ 5090 จัดว่าเป็นฮะดีษฮะซัน ในเศาะฮีฮฺ อัล ญามิอฺ 3388 และในเศาะฮีฮฺ สุนัน อบี ดาวูด 4246)

เมื่อบ่าวคนใดได้มุ่งมั่นกล่าวดุอาอ์ข้างต้น พร้อมกับดวงใจที่ตื่นเสมอ ด้วยเจตนา(เหนียต)ที่บริสุทธิ์ พร้อมกับมานะพยายามในการทำให้เหตุ(หรือเงื่อนไข)ต่างๆของการที่ดุอาอ์ถูกตอบรับครบถ้วน อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ก็จะทำให้การวิงวอน ความหวัง และการกระทำของเขาบรรลุผล พระองค์จะพลิกความทุกข์กังวลให้กลายเป็นความสุข

๘.เศาะลาวาตแก่ท่านนบี

การเศาะลาวาตเป็นวิธีการที่สำคัญมากอย่างหนึ่งที่ทำให้อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ช่วยขจัดความทุกข์กังวลให้หมดไป

رَوَى الطُّفَيْلُ بْنُ أُبَيِّ بْنُ كَعْبٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ
كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
إِذَا ذَهَبَ ثُلُثَا اللَّيْلِ قَامَ
فَقَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللَّهَ اذْكُرُوا اللَّهَ
جَاءَتِ الرَّاجِفَةُ تَتْبَعُهَا الرَّادِفَةُ
جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ
قَالَ أُبَيٌّ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أُكْثِرُ الصَّلاةَ عَلَيْكَ
فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلاتِي فَقَالَ مَا شِئْتَ
قَالَ قُلْتُ الرُّبُعَ قَالَ مَا شِئْتَ
فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ
قُلْتُ النِّصْفَ قَالَ مَا شِئْتَ
فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ
قَالَ قُلْتُ فَالثُّلُثَيْنِ قَالَ مَا شِئْتَ
فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ
قُلْتُ أَجْعَلُ لَكَ صَلاتِي كُلَّهَا
قَالَ إِذًا تُكْفَى هَمَّكَ وَيُغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ

رواه الترمذي وقَالَ : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.

รายงานจากฏุฟัยลฺ บิน อุบัยยฺ บิน กะอฺบฺ จากบิดาของเขา ได้กล่าวว่า เมื่อสองในสามของคืนได้ผ่านไป ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม จะลุกขึ้นแล้วกล่าวว่า

โอ้ ผู้คนทั้งหลาย จงรำลึกถึงอัลลอฮฺเถิด จงรำลึกถึงอัลลอฮฺเถิด อัร รอญิฟะฮฺ(การเป่าแตรครั้งแรกในวันสิ้นโลก)**ได้มาถึง แล้วอัรรอดิฟะฮฺ**(การเป่าแตรครั้งที่สองในวันสิ้นโลก)**ก็จะตามมา**

ความตายได้มาถึงพร้อมกับสิ่งที่อยู่ในนั้น(จะถูกเปิดเผย) **ความตายได้มาถึงพร้อมกับสิ่งที่อยู่ในนั้น**(จะถูกเปิดเผย)

ท่านอุบัยยฺ ได้กล่าวขึ้นว่า โอ้ **เราะซูลุลลอฮฺ** ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม **แท้จริง ฉันได้กล่าวเศาะลาวาตแก่ท่านมากมาย แล้วฉันจะทำการเศาะลาวาตแก่ท่านสักเท่าไรกัน?** ท่านเราะซูล กล่าวว่า **ตามที่ท่านต้องการเถิด**

ฉันกล่าวว่า **หนึ่งในสี่** ท่านกล่าวว่า **ตามที่ท่านต้องการเถิด หากว่าท่านได้ทำเพิ่มขึ้น มันก็ย่อมดีแก่ท่าน** ฉันกล่าวว่า **หนึ่งในสอง** ท่านกล่าวว่า **ตามที่ท่านต้องการเถิด หากว่าท่านได้ทำเพิ่มขึ้น มันก็ย่อมดีแก่ท่าน** ฉันกล่าวว่า **สองในสาม** ท่านกล่าวว่า **ตามที่ท่านต้องการเถิด หากว่าท่านได้ทำเพิ่มขึ้น มันก็ย่อมดีแก่ท่าน**

ฉันกล่าวว่า **ฉันจะเศาะลาวาตให้แก่ท่านทั้งหมด**(เต็มเวลา) ท่านได้กล่าวว่า **ถ้าเป็นเช่นนั้น ความทุกข์กังวลของท่านจะได้รับการปกป้อง**(ดูแลเอาใจใส่) **บาปของท่านจะได้รับการให้อภัย**

(รายงานโดย อัต ติรมิซียฺ โดยเขาได้กล่าวว่า เป็นฮะดีษ ฮะซัน เศาะฮีหฺ ในอัส สุนัน 2457 และจัดว่าเป็นฮะดีษฮะซัน โดยอัล อัลบานียฺ ใน อัล มิชกาต 929)

๙.ตะวักกุล(มอบหมาย)**ต่ออัลลอฮฺ** ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา

ให้ตะวักกุล(มอบหมาย)ต่ออัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา และให้ความไว้วางใจต่อการงานต่างๆแก่พระองค์

'บุคคลใดรู้ว่าอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ทรงมีพลานุภาพเหนือทุกสิ่งทุกอย่าง พระองค์เป็นเพียงผู้เดียวเท่านั้นในการเลือกเฟ้นและบริหารจัดการสิ่งต่างๆ การบริหารจัดการของพระองค์แก่บ่าวของพระองค์ย่อมดียิ่งกว่าการจัดการของบ่าวผู้นั้นแก่ตัวของเขาเอง พระองค์ย่อมรู้ดีถึงผลประโยชน์ของบ่าวผู้นั้นมากกว่าตัวของเขาเอง พระองค์คือผู้ที่ทรงพลานุภาพที่สุดที่จะนำผลประโยชน์เหล่านั้นมาให้แก่เขา พระองค์ย่อมมีความจริงใจต่อบ่าวผู้นั้นยิ่งกว่าตัวของเขาเอง พระองค์ย่อมเป็นผู้เมตตาแก่บ่าวผู้นั้นยิ่งกว่าตัวของเขาเอง พระองค์ย่อมเอื้ออาทรแก่บ่าวผู้นั้นยิ่งกว่าตัวของเขาเอง

ในขณะเดียวกันเขาไม่สามารถจะก้าวล่วงไปข้างหน้าในอำนาจการบริหารจัดการของพระองค์ได้เลยแม้แต่ก้าวเดียว และไม่สามารถรั้งรอให้พ้นไปจากการบริหารจัดการของพระองค์ได้เลยแม้แต่ก้าวเดียว ดังนั้น เขาไม่สามารถจะก้าวล่วงไปข้างหน้าหรือรั้ง

รอให้พ้นไปจากสิ่งที่อยู่ภายใต้การลิขิตกำหนด(เกาะฎออ์ เกาะดัร) ของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา

ด้วยเหตุนี้ เขาต้องมอบตัวของเขาแก่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา และมอบหมายการงานทั้งหมดสู่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา เขาต้องสยบยอมต่อพระองค์ เช่นการสยบยอมของทาสที่อ่อนแอต่อราชาผู้ยิ่งใหญ่ ผู้มีอำนาจ

อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา จะจัดการกับบ่าวของพระองค์ตามที่พระองค์ประสงค์ และบ่าวนั้นไม่สามารถจัดการสิ่งใดๆได้เลย ตอนนี้เองที่บ่าวคนนั้นจะได้รับการผ่อนคลายจากความทุกข์กังวล ความวิตก ความเศร้าสลดเสียใจได้ เขาสามารถส่งมอบภาระจำเป็นและผลประโยชน์ต่างๆของเขาไปยังพระผู้ซึ่งไม่ได้กังวลต่อการแบกรับภาระเหล่านั้น และมันไม่ได้สร้างความหนักหน่วงต่อพระองค์หรือทำให้หนักใจใดๆเลย

ดังนั้น อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา จะใส่ใจดูแลสิ่งต่างๆเหล่านั้นแทนตัวของเขา และพระองค์จะแสดงให้เขาเห็นถึงความเอื้ออาทร ความเมตตา และความดีจากพระองค์ โดยไม่ให้มีความเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าในตัวของเขา โดยที่เขาไม่ได้จดจ่อไปที่ตัวเอง แต่เขาได้เปลี่ยนการจดจ่อของเขาทั้งหมดไปที่พระองค์ และมุ่งจิตใจของเขาทั้งหมดไปยังพระองค์แต่เพียงผู้เดียวเท่านั้น

การจดจ่อของเขาที่มีต่อภาระจำเป็นและผลประโยชน์ต่างๆของดุนยา(โลกนี้)นั้นได้ถูกขจัดให้พ้นไปจากตัวของเขา หัวใจของเขาว่างเปล่าปราศจากมัน

ช่างเป็นการใช้ชีวิตที่ดียิ่งอะไรเช่นนี้ ช่างเป็นหัวใจที่ได้รับความสุขอะไรเช่นนี้ ช่างเป็นความปีติ ความอิ่มเอมใจที่ยิ่งใหญ่อะไรเช่นนี้ !

สำหรับ บุคคลที่ปฏิเสธที่จะกระทำการดังกล่าว กลับบริหารจัดการและเลือกเฟ้นสิ่งต่างๆ ด้วยตัวของพวกเขาตามลำพัง ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เขามีส่วนอยู่ โดยไม่คำนึงถึงสิทธิของพระผู้เป็นเจ้าของเขา พระองค์จะละทิ้งเขาและสิ่งที่เขาได้เลือกมัน พระองค์จะเปลี่ยนทิศทางเขาไปยังสิ่งที่เขาครอบครองอยู่ ผลก็คือ ความทุกข์กังวล ความหวาดวิตก ความเครียด และความอ่อนล้าจะเข้ามาห้อมล้อมตัวเขา

ในที่สุด สภาวะต่างๆก็เข้าสู่ความมืดมนและความเลวร้าย หัวใจขาดความบริสุทธิ์ การงานขาดการชำระล้าง ความหวังเลือนหาย การผ่อนคลายหมดสิ้น ความสุขไม่เกิดขึ้น ยิ่งกว่านั้น เขาไม่รู้สึกถึงความสุข ความปีติ ความเย็นตาเย็นใจใดๆอีก เขาจะทำงานหนักในดุนยานี้ เสมือนการทำงานหนักของสัตว์ หาได้มีความหวังใดๆ หรือได้ช่วยตระเตรียมใดๆเพื่อชีวิตโลกหน้าไม่' (อ้างจาก อัล ฟะวาอิด ของ อิบนุ กอยยิม หน้า 209)

'เมื่อใดก็ตามที่หัวใจได้พึ่งพาต่ออัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา มอบหมาย(ตะวักกุล)ต่อพระองค์ และไม่ยอมสยบต่อความคลุมเครือต่างๆ และต่อจินตนาการลวงที่เลวร้ายทั้งหลาย เขาไว้วางใจต่ออัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา และกระหายในความโปรดปรานของพระองค์

เมื่อนั้นแหละเขาจะได้รับการปกป้องให้พ้นจากความทุกข์กังวลทั้งหลาย และทำให้ความเจ็บป่วยต่างๆจำนวนมากทั้งทางจิตใจและร่างกายได้รับการขจัดให้หมดสิ้นไป หัวใจจะได้รับความเข้มแข็ง การผ่อนคลายและความสุข โดยไม่สามารถหาคำอธิบายใดๆได้ เขาได้รับการปลดปล่อย ด้วยการที่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา เป็นผู้ปลดปล่อยเขา และประทานความสำเร็จให้แก่เขา ด้วยการต่อสู้ดิ้นรนกับตัวเอง(ญิฮาด อัน นัฟสฺ) เพื่อให้ได้รับเหตุที่ก่อเกิดผลต่างๆในการสร้างความเข้มแข็งให้กับหัวใจ ดังที่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ได้ตรัสไว้ว่า

وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

65:3 **และผู้ใดมอบหมายแด่อัลลอฮฺ พระองค์ก็จะทรงเป็นผู้พอเพียงแก่เขา**

หมายความว่า เขามีความพอเพียงต่อทุกๆสิ่งที่เขากังวลใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องศาสนาหรือดุนยา(โลกนี้)

ดังนั้น บุคคลที่มอบหมายต่ออัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา นั้น คือผู้ที่มีหัวใจที่เข้มแข็ง โดยไม่มีความคลุมเครือใดๆเกิดขึ้นในนั้น หรือมีเหตุการณ์ใดๆที่จะทำให้เขาเกิดความทุกข์กังวลได้ อันเนื่องจากเขารู้ดีว่า สิ่งต่างๆเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของความอ่อนแอของจิตใจ ความอ่อนล้า ความกลัว ซึ่งหาได้เป็นแก่นสารความจริงใดๆสำหรับตัวเขาไม่

ในขณะเดียวกัน เขาก็รู้ดีว่า เป็นไปได้ที่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา จะเกื้อหนุนสิ่งต่างๆให้บุคคลที่มอบหมายต่อพระองค์ ด้วยการปกป้องดูแลอย่างพรั่งพร้อม ดังนั้น เขาจึงวางใจในพระองค์ และรู้สึกสงบในคำสัญญาของพระองค์ จึงทำให้ความวิตกกังวลถูกขจัดให้พ้นไปจากตัวเขา และเปลี่ยนความยุ่งยากเป็นความง่ายดาย เปลี่ยนความเศร้าเป็นความปิติ เปลี่ยนความกลัวเป็นความปลอดภัย

ดังนั้น เราจะต้องวิงวอนขอต่ออัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ให้ปลดปล่อยตัวเรา(จากความทุกข์) และให้ประทานความโปรดปรานแก่เรา ด้วยให้มีหัวใจที่เข้มแข็งมั่นคง ผ่านการมอบหมาย(ตะวักกุล)ที่สมบูรณ์แบบต่อพระองค์ ซึ่งพระองค์จะทรงเกื้อหนุนความดีทั้งมวลแก่ผู้ที่มีการมอบหมาย และปกป้องเขาให้พ้นจากสิ่งที่น่ารังเกียจและความผิดทั้งหมด' (อ้างจาก อัล วะสาอิล อัล มุฟีดะฮฺ ลิล หะยาฮฺ อัส สะอีดะฮฺ ของ อิบนุ สะอฺดีย)

๑๐.จดจ่อกับชีวิตปัจจุบัน

จดจ่อต่อสิ่งที่ให้ประโยชน์ รวบรวมความคิดทั้งหมดสู่ความสนใจกับการงานปัจจุบัน สกัดการเป็นห่วงเป็นใยในอนาคตและความเศร้าเสียใจในอดีต

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้ขอความคุ้มครองจากอัลลอฮฺให้พ้นจากความทุกข์กังวลและความเสียใจ สำหรับความเสียใจนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับอดีต ซึ่งไม่มีใครสามารถนำกลับมาหรือแก้ไขมันให้ถูกต้องได้อีกแล้ว ส่วนการเป็นห่วงเป็นใยนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องจากความกลัวเหตุการณ์ในอนาคต

บ่าวคนหนึ่งเป็นบุตรของเวลาปัจจุบัน(สัมผัสกับเวลาที่ดำเนินอยู่) ดังนั้น เขาควรผนึกเอาความเอาจริงเอาจังและความอุตสาหะทั้งหมดเข้ามาทำให้วันและเวลาปัจจุบันของเขาให้ดีที่สุด หากหัวใจจดจ่อที่จะทำเช่นนี้ ย่อมส่งผลให้เกิดงานที่ดีเยี่ยมอย่างแน่นอน อีกทั้งทำให้บ่าวผู้นั้นมีความสุข ปราศจากความทุกข์กังวล

เมื่อท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้ขอดุอาอ์หรือชี้แนะการดุอาอ์ให้แก่อุมมะฮฺของท่าน ท่านจะกระตุ้นพร้อมๆกับการขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮฺ และความกระหายในความโปรดปรานจากพระองค์ ด้วยการให้มีการเอาจริงเอาจังและความอุตสาหะพยายาม เพื่อทำให้ดุอาอ์ประสบผลในอันที่จะได้รับการปกป้องในสิ่งที่ได้ขอไป เพราะว่าดุอาอ์นั้นเคียงคู่ไปกับการกระทำ

ดังนั้น บ่าวคนหนึ่งๆจะต้องพยายามในสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อเขา ทั้งในศาสนาและดุนยา(โลกนี้) ให้เขาขอความสำเร็จในสิ่งที่เขาตั้งเป้าหมายไว้จากผู้เป็นเจ้าของเขา และขอความช่วยเหลือจากพระองค์ ดังปรากฏในรายงานว่า

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ
وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ
وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ
وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ
أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا
وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ
فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ
رواه مسلم 2664

จากอบู ฮุรอยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า **ผู้ศรัทธาที่แข็งแรงย่อมดีกว่าและเป็นที่รักต่ออัลลอฮฺยิ่งกว่าผู้ศรัทธาที่อ่อนแอ** (แต่อย่างไรก็ตาม)**ในทั้งหมด**(ทั้งแข็งแรงและอ่อนแอ)**ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี จงให้ความใส่ใจในสิ่งที่ให้ประโยชน์ต่อท่าน จงขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮฺ และจงอย่า**(เป็นคนที่รู้สึกว่า)**ไม่มีศักยภาพ**

หากว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาประสบกับท่าน 'จงอย่ากล่าวว่า หากว่าฉันทำเช่นนี้ มันก็จะเป็นเช่นนั้น' แต่จงกล่าวว่า 'พลานุภาพของอัลลอฮฺและสิ่งที่พระองค์ทรงประสงค์ พระองค์จึงได้กระทำ' แท้จริงคำว่า 'หากว่า...' นั้นได้เปิดการงานของชัยฏอน (รายงานโดยมุสลิม 2664)

ฮะดีษข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้รวมเอาความเชื่อมโยง ระหว่างด้านหนึ่งคือท่านได้สั่งให้มีความใจจดใจจ่อกับการงานที่เกิดประโยชน์ในทุกสภาพ พร้อมกับให้มีการขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา โดยอย่าให้เกิดความรู้สึกที่ไร้ความสามารถ ซึ่งได้แก่ความเกียจคร้านอันเป็นโทษ กับอีกด้านหนึ่งคือการยอมรับต่อการงานต่างๆในอดีตเกิดขึ้นไปแล้ว โดยตระหนักถึงหลักเกาะฎออ์ เกาะดัร ของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้แบ่งการงานต่างๆออกเป็น 2 องค์ประกอบ องค์ประกอบแรก คือสิ่งที่บ่าวคนหนึ่งสามารถที่จะขวนขวายจนได้รับมัน หรือได้รับมันจนเกิดความสามารถ ป้องกันมันหรือทำให้มันเป็นเรื่องเล็กน้อยเบาบางลง กรณีเช่นนี้ บ่าวย่อมใช้ความพยายามของเขาต่อการงานนั้น พร้อมๆกับการขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮฺในฐานะที่เป็นบ่าวของพระองค์

องค์ประกอบที่สอง คือสิ่งที่บ่าวคนหนึ่งไม่มีความสามารถในเรื่องดังกล่าว กรณีเช่นนี้ ให้เขามีจิตใจที่สงบต่อมัน พึงพอใจและ

ยอมรับมัน ไม่ต้องสงสัยเลยว่า การใส่ใจต่อหลักพื้นฐานเช่นนี้ เป็นเหตุให้จิตใจมีความปีติสุข และทำให้ความทุกข์กังวลต่างๆสูญหายไป(อ้างจาก อัล วะซาอิล อัล มุฟีดะฮฺ ลิล ฮะยาฮฺ อัล ซะอีดะฮฺ ของ อิบนุ ซะอฺดียฺ)

ฮะดีษที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นการชี้ให้เห็นว่า ความอุตสาหะในการขจัดเหตุทั้งหลายของการก่อให้เกิดความทุกข์กังวลนั้น เป็นการสร้างเหตุต่างๆที่จะได้รับความปีติสุข นั่นคือการลืมความยากลำบากต่างๆที่ผ่านไป ซึ่งไม่สามารถนำกลับมาได้อีกแล้ว เป็นที่ทราบกันดีว่า การคิดหมกมุ่นอยู่กับเรื่องเช่นนี้เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้(ที่จะแก้ไขอะไรได้อีก)และเป็นเรื่องไร้สาระ จัดว่าเป็นเรื่องโง่เขลาเบาปัญญา

หัวใจของเขาต้องต่อสู้ให้พ้นไปจากความคิดในเรื่องดังกล่าว ทำนองเดียวกัน หัวใจของเขาก็ต้องต่อสู้ให้พ้นไปจากความกังวลใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต อันได้แก่ ความรู้สึกที่ไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นกับเขา เกี่ยวกับความยากจน ความกลัว หรือเรื่องอื่นๆที่เกี่ยวกับความยากลำบากทั้งหลาย ซึ่งเขาได้จินตนาการไปถึงชีวิตแห่งอนาคต

เขาต้องรู้ว่าเรื่องราวต่างๆในอนาคตเป็นเรื่องที่ไม่มีใครทราบได้(เว้นแต่อัลลอฮฺ)ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ไม่ว่าเป็นความหวังหรือความปวดร้าว ทั้งหมดนั้นอยู่ภายใต้พระหัตถ์

ของพระผู้ทรงเกรียงไกร ผู้ทรงวิทยปัญญายิ่ง หาได้อยู่ในน้ำมือของมนุษย์แม้แต่สิ่งเดียว เขาเพียงแต่ต้องพยายามที่จะได้รับความดีงามจากมัน และป้องกันอันตรายต่างๆให้พ้นจากมัน

บ่าวคนๆหนึ่งต้องรู้ว่า เมื่อใดก็ตามที่เขาได้เปลี่ยนความคิดให้พ้นจากความวิตกที่เกิดขึ้นจากอนาคต แล้วมอบหมายตนแด่พระผู้เป็นเจ้าของเขาในการฟื้นฟูสภาพสู่ความดี เขามีจิตใจที่สงบยังพระองค์ในเรื่องดังกล่าว สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับเขาก็ได้รับการฟื้นฟูให้ดีขึ้น ทำให้ความทุกข์กังวลต่างๆสูญหายไป (อ้างจาก อัล วะซาอิล อัล มุฟีดะฮฺ ลิล ฮะยาฮฺ อัล ซะอีดะฮฺ ของ อิบนุ ซะอฺดีย)

๑๑.ซิกรฺ การรำลึกถึงอัลลอฮฺ

เหตุที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดความสุขใจและความสงบภายใน นั่นก็คือ ซิกรฺหรือการรำลึกถึงอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะตะอาลา อย่างมากมาย

ซิกรฺ เป็นวิธีการอันน่ามหัศจรรย์ที่ส่งผลกระทบต่อการสร้างความสุขและความสงบให้เกิดขึ้นในจิตใจ อีกทั้งเป็นการขจัดความทุกข์กังวลให้หมดสิ้นไป ดังที่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ตรัสไว้ว่า

أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

13:28 พึงทราบเถิด! ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮเท่านั้นทำให้จิตใจสงบ

สำหรับ ซิกรฺ อันยิ่งใหญ่ที่ใช้คลายความทุกข์กังวลใจในยามที่ความตายกำลังมาเยือนนั้น ได้แก่

لاَ إِلَـــــــــــهَ إِلاَّ الله

ลา อิลาฮะ อิลลัลลอฮฺ แปลว่า ไม่มีพระเจ้าอื่นใดเว้นแต่อัลลอฮฺ

นี่เป็นสิ่งที่ท่านรฺอลฮะฮฺ เราะฎิยัลลอฮฺ อันฮุ ได้บอกท่านอุมัร เราะฎิยัลลอฮฺ อันฮุ โดยเขาได้กล่าวว่า

سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ
كَلِمَةٌ لا يَقُولُهَا عَبْدٌ عِنْدَ مَوْتِهِ
إِلا فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَتَهُ وَأَشْرَقَ لَوْنُهُ
فَمَا مَنَعَنِي أَنْ أَسْأَلَهُ عَنْهَا إِلا الْقُدْرَةُ عَلَيْهَا حَتَّى مَاتَ
فَقَالَ لَهُ عُمَرُ رَضِي اللَّهُ عَنْهُ إِنِّي لأَعْلَمُهَا
فَقَالَ لَهُ طَلْحَةُ وَمَا هِيَ
فَقَالَ لَهُ عُمَرُ رَضِي اللَّهُ عَنْهُ هَلْ تَعْلَمُ كَلِمَةً هِيَ
أَعْظَمَ مِنْ كَلِمَةٍ أَمَرَ بِهَا عَمَّهُ لا إِلَهَ إِلا اللَّهُ
فَقَالَ طَلْحَةُ هِيَ وَاللَّهِ هِيَ ..... رواه أحمد 161/1

ฉันได้ยินท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวถ้อยคำหนึ่ง ซึ่งจะไม่มีบ่าวคนใดที่กล่าวมันในยามที่กำลังใกล้ตายแล้ว เว้นแต่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา จะขจัดความทุกข์ยากให้แก่เขา และจะทำให้'สี'ของเขาส่องสว่างขึ้น

ดังนั้น จะไม่มีสิ่งที่ขวางกั้นฉันในการขอร้องเขา เว้นแต่ความสามารถในการกระทำดังกล่าว จนกระทั่งเขาตาย

ท่านอุมัร เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้กล่าวกับเขาว่า แท้จริง ฉันรู้ถึงถ้อยคำนั้น ท่านฏอลฮะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้กล่าวกับเขาว่า มันคือถ้อยคำอะไร?

ท่านอุมัร เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวตอบเขาว่า ท่านเคยรู้ถ้อยคำใดที่ยิ่งใหญ่กว่าถ้อยคำหนึ่งที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้บอกให้ลุงของท่านกล่าว นั่นคือ ลา อิลาฮะ อิลลัลลอฮฺ (ไม่มีพระเจ้าอื่นใดเว้นแต่อัลลอฮฺ)

ท่านฏอลฮะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า ถ้อยคำนี้แหละ ขอสาบานต่ออัลลอฮฺ ถ้อยคำนี้แหละ (รายงานโดยอะหฺมัด 1/161)

๑๒.ละหมาด

แสวงหาที่คุ้มภัยด้วยการละหมาด อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ตรัสไว้ว่า

وَاسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ

2:45 และพวกเจ้าจงอาศัยความอดทนและการละหมาดเถิด

وعَــنْ حُذَيْفَــةَ قَــالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَــــزَبَهُ أَمْــــرٌ صَــــلَّى
رواه أبــو داود كتاب الصلاة باب وقت قيام النبي صلى الله عليه وســلم مــن اللــيل وحســنه في صــحيح الجــامع رقم 4703

รายงานจากฮุซัยฟะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า เมื่อมีบางเรื่องได้สร้างความเศร้าเสียใจต่อท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ท่านก็จะละหมาด

(รายงานโดยอบู ดาวูด ในกิตาบ อัศ ศอลาฮฺ บาบ วักตุ กิยามิล นะบียฺ มินัล ลัยลฺ จัดว่าเป็นฮะดีษ ฮะซัน ในเศาะฮีฮฺ อัล ญามิอฺ 4703)

๑๓.ญิฮาด ในหนทางของอัลลอฮฺ

วิธีการอีกชนิดหนึ่งในการคลายทุกข์กังวลก็คือ การญิฮาดในหนทางของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ดังที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

عَلَــيْكُمْ بِالْجِهَــادِ فِــي سَــبِيلِ اللَّــهِ تَــبَارَكَ وَتَعَالَى
فَإِنَّــــهُ بَــــابٌ مِــــنْ أَبْــــوَابِ الْجَــــنَّةِ
يُذْهِــــبُ اللَّــــهُ بِــــهِ الْهَــــمَّ وَالْغَــــمَّ
رواه أحــد عن أبي أمامة عن عبد الله بن الصامت رضي الله عنهما

5/ 319 وصــــــحه في صـــــحيح الجـــــامع 4063
وعــــزاه الســـيوطي للطـــبراني في الأوســـط عـــن أبي أمامـــة

พวกท่านจงญิฮาดในหนทางของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา **เถิด เพราะว่ามันเป็นประตูหนึ่งจากประตูทั้งหลายของสวนสวรรค์ อีกทั้งอัลลอฮฺ** ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา **จะขจัดความทุกข์กังวลด้วยกับมัน**

(รายงานโดยอะหฺมัด จากอบู อุมามะฮฺ จากอับดุลลอฮฺ บินอัศ ศอมิต 5/319 และจัดว่าเป็นฮะดีษ เศาะฮีฮฺ ในเศาะฮีฮฺ อัล ญามิอฺ 4063)

๑๔.กล่าวถึงความโปรดปรานของอัลลอฮฺ

การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ทั้งที่ชัดเจนและซ่อนเร้น การรู้จักความโปรดปรานของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา และกล่าวถึงมันนั้น เป็นการป้องกันความทุกข์กังวล บ่าวคนหนึ่งต้องได้รับการกระตุ้นให้รู้จักขอบคุณ(อัลลอฮฺ) ให้สูงที่สุดเท่าที่เขาสามารถบรรลุถึงได้ แม้กระทั่งบ่าวคนนั้นจะอยู่ในสภาพของความยากจน การป่วยไข้ หรืออื่นๆจากรูปแบบการทดสอบชนิดต่างๆ

เมื่อเขาได้เปรียบเทียบระหว่างความโปรดปรานของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ซึ่งเขาไม่สามารถนับมันได้ กับความลำบากต่างๆที่มาประสบกับเขา ความยากลำบากนั้นก็ไม่สามารถเทียบได้กับความโปรดปรานได้เลย

ยิ่งกว่านั้น ความยากลำบากและทุกข์ภัยต่างๆนั้น เมื่ออัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา นำมันไปทดสอบบ่าวคนๆหนึ่งนั้น แล้วเขาจัดการกับมัน ด้วยสภาพการทำงานที่ต้องอดทน ต้องพึงพอใจและต้องยอมรับสภาพ ความกดดันต่างๆก็ถูกทำให้ง่ายดายลง ภาระที่หนักหน่วงก็ถูกทำให้ผ่อนคลายลง และบ่าวยังมีความหวังในการได้รับรางวัลและการตอบแทนจากอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา พร้อมทั้งการอิบาดะฮฺเพื่อพระองค์ ด้วยการยืนหยัดการงานนั้นในสภาพที่อดทน พึงพอใจ

ท่าทีเช่นนี้ได้เปลี่ยนความขมเป็นความหวาน และความหวานนี้จะช่วยทำให้ลืมความขมในการอดทนมันได้

อีกประการหนึ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งตรงจุดนี้ก็คือ การใช้สิ่งที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้ชี้นำเอาไว้ในฮะดีษ เศาะฮีฮฺบทหนึ่งว่า

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

رواه الترمذي في سننه رقم 2513

وقال : هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ وهو في صحيح الجامع 1507

จากอบู ฮุรอยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า ท่านเราะซูลุ้ลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า

ท่านทั้งหลายจงมองไปยังบุคคลที่ต่ำกว่าพวกท่าน และจงอย่ามองบุคคลที่สูงกว่าพวกท่าน เพราะมันเป็นการสมควรยิ่งที่จะไม่ทำให้พวกท่านดูถูกความโปรดปรานของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ที่ให้กับพวกท่าน

(รายงานโดยอัต ติรมิซียฺ ในสุนัน 2513 และเขากล่าวว่า เป็นฮะดีษเศาะฮีฮฺ และในเศาะฮีฮฺ อัล ญามิอฺ 1507)

แท้จริง หากว่าบ่าวคนหนึ่งมองดูด้วยแนวคิดที่สำคัญเช่นนี้(คือมองดูผู้ที่ต่ำกว่าเขา) เขาจะมองเห็นตัวของเขานั้นมีความเหนือกว่าผู้คนจำนวนมากอย่างชัดเจน ทั้งในแง่สุขภาพที่ดีและผลดีอื่นๆที่ตามมา(เช่นความแข็งแรง เป็นต้น) และในแง่ของริสกี(ปัจจัยยังชีพต่างๆ) และสิ่งที่ตามมาจากมัน(เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น) ซึ่งเป็นสภาพที่เขาเป็นอยู่

ด้วยท่าทีเช่นนี้ทำให้ความทุกข์กังวลถูกขจัดให้หายไปได้ และได้เพิ่มความปีติสุขที่มีต่อความโปรดปรานของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ซึ่งเขาได้รับเหนือกว่าคนอื่นๆที่ไม่ได้รับมัน

ยิ่งบ่าวคนหนึ่งคิดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ทั้งที่ได้รับอย่างเปิดเผยและซ่อนเร้น ทั้งในปัจจัยของโลกนี้และในศาสนา เขาจะมองผู้เป็นเจ้าของเขาในฐานะเป็นผู้ให้ความ

ดีงามต่างๆอย่างมากมาย และได้ปกป้องเขาให้พ้นจากสิ่งเลวร้ายต่างๆจำนวนมาก ไม่ต้องสงสัยเลยว่าจุดยืนเช่นนี้ช่วยขจัดความทุกข์กังวลไปได้ แล้วจะเกิดความปิติสุขตามมา(อ้างจาก อัล วะซาอิล อัล มุฟีดะฮฺ ลิล ฮะยาฮฺ อัล ซะอีดะฮฺ ของ อิบนุ ซะอฺดียฺ)

๑๕.ง่วนอยู่กับงานและความรู้ที่มีประโยชน์

วิธีคลายทุกข์ประการหนึ่งก็คือ การให้ตัวเองง่วนอยู่กับงานหรือความรู้บางอย่างที่มีประโยชน์ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้หัวใจละทิ้งการหมกมุ่นอยู่กับงานที่ทำให้เกิดความทุกข์กังวล ทำให้ตัวของเขามีความปิติสุข ทำให้มีกิจกรรมต่างๆเพิ่มมากขึ้น

นี่เป็นสิ่งที่ทั้งผู้ศรัทธาและผู้ไม่มีศรัทธาสามารถเข้าร่วมกระทำได้เช่นเดียวกัน แต่ว่าผู้ศรัทธานั้นมีความแตกต่างออกไปในเรื่องของอีหม่าน(ความศรัทธา) ความบริสุทธิ์ใจ ความหวังในการได้รับการตอบแทนจากอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ในการง่วนอยู่กับความรู้เหล่านี้ ด้วยการศึกษาเล่าเรียนและนำไปสอนต่อ และความดีที่เขาได้กระทำมัน

ถ้าหากสิ่งที่เขาจดจ่ออยู่นั้นเป็นการงานในการเคารพภักดี(อิบาดะฮฺ)ก็ย่อมถือว่าเป็นอิบาดะฮฺ(แน่นอนอยู่แล้ว) และหากว่างานที่เขาจดจ่ออยู่นั้นเป็นเรื่องโลกนี้และเป็นชีวิตที่คุ้นเคยทางโลก แล้วเขาพยายามนำมันมาอยู่ร่วมกันด้วยเจตนา(เหนียต)ที่ดี และมุ่งขอ

ความช่วยเหลือจากอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ในการกระทำงานดังกล่าวบนหลักการเชื่อฟัง(ฏออะฮฺ)ต่อพระองค์

ฉะนั้น การกระทำเช่นนี้ย่อมส่งผลกระทบในการขจัดความทุกข์กังวลและความเสียใจได้ มีผู้คนเท่าไรแล้วที่ถูกทดสอบด้วยความวิตกและความเศร้าเสียใจโดยตลอด จนทำให้เกิดโรคต่างๆที่หลากหลายกับเขา การเยียวยารักษาเขาที่ได้ผลก็คือ การให้ลืมเหตุที่ทำให้เกิดความความทุกข์กังวลและความเสียใจ แล้วให้เขาง่วนอยู่กับการทำงานที่สำคัญบางอย่าง

จำเป็นว่าการงานที่ให้เขากระทำนั้น ต้องเป็นงานที่จิตใจและความรู้สึกของเขาคุ้นเคย(ถนัด)และอยากที่จะกระทำ เพราะแท้จริงงานดังกล่าวจะส่งผลให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ให้คุณประโยชน์ดังกล่าวได้(อ้างจาก อัล วะซาอิล อัล มุฟีดะฮฺ ลิล ฮะยาฮฺ อัล ซะอีดะฮฺ ของอิบนุ ซะอฺดีย)

๑๖.มองโลกในแง่ดี

วิธีคลายทุกข์ประการหนึ่งก็คือ การมองในด้านที่ดีของเหตุการณ์ต่างๆที่ปรากฏในบางด้านที่รู้สึกไม่ชอบ

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
لا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً
إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقاً رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ .... رواه مسلم 1469

รายงานจากอบู ฮุรอยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า

ชายผู้ศรัทธาจะต้องไม่เกลียดชังหญิงผู้ศรัทธา เขาอาจไม่ชอบบุคลิกของนางบางด้าน แต่เขาอาจพอใจในด้านอื่นๆ (รายงานโดยมุสลิม 1469)

ประโยชน์ที่ได้รับจากฮะดีษดังกล่าวก็คือ การขจัดความทุกข์กังวลต่างๆให้หมดไป คงเหลือไว้ซึ่งความรู้สึกที่สงบสุข และให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อสิทธิต่างๆทั้งที่จำเป็นและที่ส่งเสริมให้กระทำ เพื่อให้เกิดความสุขสันติระหว่างทั้งสองฝ่าย ใครก็ตามที่ไม่อยู่ภายใต้การชี้นำในสิ่งที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวไว้ อีกทั้งยังกระทำตรงกันข้าม เขาก็จะมองเห็นแต่ด้านที่เลวร้าย และถูกปิดตาไม่ให้มองเห็นด้านที่ดี เขาก็จะเกิดความทุกข์กังวลใจ เขาก็จะเกิดความหดหู่ในสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างเขากับบุคคลที่เขาติดต่อด้วย เขาจะบกพร่องในสิทธิต่างๆจำนวนมาก ซึ่งเป็นสิ่งที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องรักษาไว้(อ้างจาก อัล วะซาอิล อัล มุฟีดะฮฺ ลิล ฮะยาฮฺ อัล ซะอีดะฮฺ ของ อิบนุ ซะอฺดีย)

๑๗.รู้จักคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

วิธีคลายทุกข์ประการหนึ่งก็คือ การรู้จักคุณค่าของเวลาในชีวิตอย่างแท้จริง เพราะว่าชีวิตนั้นสั้น และเวลานั้นแพงเกินกว่าที่จะสูญเสียไปเนื่องจากความทุกข์กังวลใจที่เกิดขึ้น

ผู้มีปัญญาต้องรู้ว่า การมีชีวิตที่ถูกต้องนั้น คือชีวิตที่มีความสุข มีความสงบ และชีวิตนี้มันสั้นเหลือเกิน จำเป็นที่เขาต้องทำให้มันเกิดความทุกข์กังวลน้อยที่สุด ทำให้ความหดหู่เสียใจสลายไปให้มากที่สุด เพราะว่ากรณีเช่นนี้เป็นชีวิตที่ตรงข้ามกับชีวิตที่แท้จริง

ฉะนั้น เขาต้องตระหนี่ในการใช้ชีวิตจำนวนมากไม่ให้ถูกปล้นด้วยกับความทุกข์กังวลและความหดหู่เศร้าเสียใจ เรื่องนี้ไม่มีความแตกต่างระหว่างคนดีและคนชั่ว แต่ว่าผู้ศรัทธานั้นต้องทำให้บรรลุผลด้วยวิธีการที่ดีที่สุด เป็นวิธีการที่มีประโยชน์ไม่ว่าโลกนี้หรือโลกหน้า

เช่นเดียวกัน เมื่อมีสิ่งที่เขาไม่ชอบมาประสบกับเขาหรือเขากลัวมัน ก็ให้เขาเปรียบเทียบมันระหว่างความโปรดปรานที่ได้รับทั้งในด้านศาสนาและดุนยากับสิ่งที่เขาไม่ชอบมาประสบกับเขา เขาจะเปรียบเทียบจนเห็นว่า ความโปรดปรานที่ได้รับนั้นมีจำนวนมากกว่าอย่างเห็นได้ชัด ในที่สุดสิ่งที่เขาไม่ชอบที่มาประสบก็จะสูญหายไปเอง

เช่นเดียวกัน เมื่อเขาเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่เขากลัวได้แก่เหตุการณ์ต่างๆที่ก่อเกิดอันตรายให้แก่เขา กับความเป็นไปได้อย่างมากมายในเรื่องความปลอดภัยที่จะเกิดขึ้น ดังนั้น ให้เขาทิ้งความเป็นไปได้ที่อ่อนกว่า ให้ใช้ความเป็นไปได้ที่มีมากและหนัก

แน่นเหนือกว่า หากทำเช่นนี้ ความทุกข์กังวลและความหวาดกลัวก็จะสูญหายไป

เขาต้องมีความสามารถพิจารณาความเป็นไปได้ต่างๆที่สามารถมาประสบกับเขา ให้ครอบคลุมมากที่สุด เขาต้องเตรียมพร้อมในการพบกับเหตุการณ์ต่างๆหากว่ามันต้องเกิดขึ้น และพยายามปกป้องสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น และขจัดสิ่งที่เกิดขึ้นหรือผ่อนหนักให้เป็นเบา

ดังนั้น ทำให้การงานต่างๆที่ก่อให้เกิดประโยชน์อยู่ในสายตาของท่าน จงทำมันให้บรรลุผล อย่าให้ความสนใจต่อการงานที่เกิดโทษ เพื่อจะช่วยท่านให้หันเหไปจากเหตุต่างๆที่นำมาซึ่งความทุกข์กังวลและความหดหู่ และจงขอความช่วยเหลือ(ต่ออัลลอฮฺ) ด้วยความสุขสงบ ด้วยจิตใจที่นิ่งสงบ ด้วยการงานที่สำคัญต่างๆ (อ้างจาก อัล วะซาอิล อัล มุฟีดะฮฺ ลิล ฮะยาฮฺ อัล ซะอีดะฮฺ ของ อิบนุ ซะอฺดีย)

๑๘.อย่าผัดวันประกันพรุ่ง

การงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการคลายความทุกข์กังวลก็คือ อย่ายินยอมให้มีการสะสมการงานและภาระหน้าที่ต่างๆ(ดินพอกหางหมูในภาษาไทย ผู้แปล) ด้วยเหตุนี้ต้องมีการตัดสินใจที่แน่วแน่ในสภาพดังกล่าว และให้อนาคตนั้นว่าง(จากงานที่สะสมจากวันนี้)

เพราะว่าเมื่อการงานต่างๆในวันนี้นั้นไม่มีการตัดสินใจที่จะกระทำมัน มันก็สะสมกลายเป็นงานที่ค้างคาก่อนหน้านี้ งานเหล่านี้ก็ถูกรวมเข้าเป็นงานที่ถูกผนวกเข้ามา(ซึ่งก็ต้องทำด้วย) ดังนั้น มันก็เพิ่มความกดดัน(ในการทำงาน)ยิ่งขึ้น

ดังนั้น หากท่านได้ตัดสินใจในการทำทุกๆสิ่งในเวลาของมัน ท่านก็ได้ให้เวลาว่างเพื่อการงานต่างๆในอนาคต โดยสามารถใช้ความคิดอย่างจริงจังและการทำงานที่เข้มแข็งได้

จำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องคัดสรรงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์ตามความสำคัญ หมายความว่า เป็นการงานที่อยู่ระหว่างสิ่งที่จิตใจของท่านมีความสนใจและมีความรักความชอบมันเป็นอย่างยิ่งกับสิ่งที่ตรงกันข้ามกัน คือสิ่งที่ทำให้ท่านเกิดความเบื่อหน่ายและรู้สึกยากลำบาก

ท่านสามารถช่วยเหลือตัวท่านเองให้งานสำเร็จ ด้วยการใช้ความคิดอย่างถูกต้องและมีการปรึกษาหารือกัน บุคคลที่ปรึกษาหารือเขาจะไม่เสียใจ และจงศึกษาสิ่งที่ท่านต้องการจะกระทำด้วยการศึกษาอย่างลึกซึ้ง เมื่อใดที่ท่านได้ทำให้ผลประโยชน์ในเรื่องนี้บรรลุผล ก็จงตัดสินใจอย่างแน่วแน่ แล้วตะวักกุล(มอบหมาย)ต่ออัลลอฮฺ แท้จริงอัลลอฮฺทรงรักบรรดาผู้ซึ่งมอบหมายทั้งหลาย(อ้างจาก อัล วะซาอิล อัล มุฟีดะฮฺ ลิล ฮะยาฮฺ อัล ซะอีดะฮฺ ของ อิบนุ ซะอฺดีย)

๑๙.ตระเตรียมความพร้อมในสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้น

มีการคาดการณ์ล่วงหน้าอย่างต่อเนื่องและมีการตระเตรียมความพร้อม เพื่อสิ่งที่เป็นไปได้ที่อาจจะเกิดขึ้น

มนุษย์นั้นมีสิ่งต่างๆเข้ามาในชีวิตของเขา มีการสูญเสียคนรัก ญาติใกล้ชิดป่วย ตกอยู่ในสภาพเป็นหนี้ ถูกฝ่ายศัตรูเข้าพิชิต หรือความเป็นไปได้ที่เลวร้ายอื่นๆที่ยังไม่เคยเกิดขึ้น - พร้อมๆกับการขอความคุ้มครองจากอัลลอฮฺให้พ้นจากเรื่องดังกล่าวและหวังที่จะได้รับความสันติปลอดภัย – หากว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆเหล่านี้ได้เกิดขึ้นจริงๆ ก็จะต้องทำให้แรงกดทับที่เกิดขึ้นนั้นเล็กน้อยที่สุด ผ่อนหนักให้เป็นเบาที่สุด ด้วยการคาดการณ์ล่วงหน้าและตระเตรียมความพร้อมในการเผชิญหน้ากับมัน

จำเป็นต้องมีการย้ำเตือนว่า มีผู้คนจำนวนมากที่มีความกระตือรือร้นอย่างสูง ก็ได้ตระเตรียมตัวเองในขณะที่ต้องพบกับภัยพิบัติต่างๆ ความยากลำบากทั้งหลาย ด้วยความอดทนและด้วยจิตใจที่สงบนิ่ง แต่เมื่อเกิดเรื่องเล็กๆธรรมดา เขากลับวิตกกังวล ไม่มีความสุข เหตุผลก็คือพวกเขาเตรียมตัวเองในเรื่องใหญ่โต แต่พวกเขาได้ละทิ้งเรื่องเล็กๆ ที่ก่อให้เกิดโทษและส่งผลกระทบต่อความสุขสงบของเขา ดังนั้น คนที่รอบคอบต้องเตรียมพร้อมตัวของเขาเอง ทั้งในเรื่องเล็กและเรื่องใหญ่ และวอนขอต่ออัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ

ตะอาลา ให้ความช่วยเหลือในสิ่งนั้นด้วย อย่ามอบหมายให้ตัวเองแม้แต่ชั่วพริบตาเดียว ถึงตอนนี้ เรื่องเล็กก็เป็นเรื่องง่ายเช่นเดียวกับเรื่องใหญ่ และจิตใจก็จะมีความสงบนิ่ง ในสภาพหัวใจที่สงบอย่างปิติสุข

๒๐.ปรึกษาผู้ทรงความรู้

วิธีการคลายความทุกข์กังวลอีกประการหนึ่งก็คือ การร้องทุกข์ต่อผู้ทรงความรู้ทางศาสนา ขอคำแนะนำและคำปรึกษาจากพวกเขา เพราะว่าคำแนะนำตักเตือนและความคิดเห็นของพวกเขาเป็นการช่วยในการยืนหยัดที่สำคัญยิ่งในช่วงเวลาแห่งทุกข์ภัยต่างๆ บรรดาเศาะฮาบะฮฺเองเคยร้องทุกข์ต่อท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ในความเจ็บปวดทรมานต่างๆที่พวกเขาต้องประสบ

ท่านค็อบบาบ บิน อะร็อตตฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮฺ กล่าวว่า

شَكَوْنَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
وَهُوَ مُتَوَسِّدٌ بُرْدَةً لَهُ فِي ظِلِّ الْكَعْبَةِ
قُلْنَا لَهُ أَلا تَسْتَنْصِرُ لَنَا أَلا تَدْعُو اللَّهَ لَنَا
قَالَ كَانَ الرَّجُلُ فِيمَنْ قَبْلَكُمْ يُحْفَرُ لَهُ فِي الأَرْضِ
فَيُجْعَلُ فِيهِ فَيُجَاءُ بِالْمِنْشَارِ
فَيُوضَعُ عَلَى رَأْسِهِ فَيُشَقُّ بِاثْنَتَيْنِ
وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ وَيُمْشَطُ بِأَمْشَاطِ الْحَدِيدِ

مَـــا دُونَ لَحْمِـــهِ مِـــنْ عَظْـــمٍ أَوْ عَصَـــبٍ
وَمَـــا يَصُـــدُّهُ ذَلِـــكَ عَـــنْ دِيـــنِهِ
وَاللَّـــهِ لَيُـــتِمَّنَّ هَـــذَا الأَمْـــرَ
حَـــتَّى يَسِـــيرَ الرَّاكِـــبُ مِـــنْ صَـــنْعَاءَ إِلَى حَضْرَمَوْتَ
لا يَخَـــافُ إِلاَّ اللَّـــهَ أَوِ الذِّئْـــبَ عَلَـــى غَـــنَمِهِ
وَلَكِـــنَّكُمْ تَسْـــتَعْجِلُونَ
الـــبخاري الفـــتح 3612

เราเคยร้องทุกข์ต่อท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ในขณะที่ท่านหนุนศีรษะอยู่บนเสื้อคลุมในร่มเงาของกะอฺบะฮฺ พวกเรากล่าวว่า ท่านไม่ขอให้เรามีชัยชนะดอกหรือ ท่านไม่วิงวอนต่ออัลลอฮฺให้เราดอกหรือ?

ท่านกล่าวว่า มีชายคนหนึ่งก่อนหน้าพวกท่าน โดยที่หลุมได้ถูกขุดขึ้นมาสำหรับเขา แล้วก็นำเขาลงไปในนั้น จากนั้นก็นำเลื่อยมาวางตรงศีรษะของเขา แล้วเลื่อยตัดศีรษะของเขาออกเป็นสองส่วน กระนั้น เขาก็ไม่ละทิ้งศาสนาของเขา เขาถูกเลื่อยด้วยเลื่อยเหล็ก โดยที่ดึงเนื้อออกจากกระดูกหรือจากเส้นประสาท กระนั้น เขาก็ไม่ละทิ้งศาสนาของเขา

ขอสาบานด้วยอัลลอฮฺ การงานนี้จะสมบูรณ์แบบ(อิสลามสมบูรณ์และแพร่กระจายไป) จนกระทั่ง คนขับขี่พาหนะเดินทางจากศอนอาอ์จนถึงฮัดเราะมาวตฺ โดยไม่เกรงกลัวผู้ใด เว้นแต่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮฺ วะ

ตะอาลา หรือ(การจู่โจม)ของหมาป่าต่อแกะของเขา แต่ว่าพวกท่านนั้นรีบร้อนเกินไป

(รายงานโดยอัล บุคอรียฺ ในอัล ฟัตหฺ 3612)

ในทำนองเดียวกัน ได้มีบรรดาตาบิอีน(ศิษย์ของเศาะฮาบะฮฺ) ได้มาร้องทุกข์ต่อบรรดาเศาะฮาบะฮฺของท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ท่านซุบัยรฺ บิน อะดียฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า

أَتَيْنَا أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ فَشَكَوْنَا إِلَيْهِ مَا نَلْقَى مِنَ الْحَجَّاجِ فَقَالَ اصْبِرُوا فَإِنَّهُ لا يَأْتِي عَلَيْكُمْ زَمَانٌ إِلا الَّذِي بَعْدَهُ شَرٌّ مِنْهُ حَتَّى تَلْقَوْا رَبَّكُمْ سَمِعْتُهُ مِنْ نَبِيِّكُمْ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ..... رواه البخاري الفتح رقم 7068

เราได้ไปหาท่านอนัส บิน มาลิก เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ พวกเราได้ร้องทุกข์ต่อท่าน ในสิ่งที่เราต้องประสบจาก(การกระทำของ)อัล ฮัจญาจญ

เขากล่าวว่า พวกท่านจงอดทนเถิด เพราะว่าเวลาหนึ่งจะไม่มายังพวกท่าน เว้นแต่หลังจากนั้นจะมีความเลวร้ายยิ่งกว่า จนกระทั่งท่านได้พบกับพระผู้เป็นเจ้าของพวกท่าน ฉันได้ยินมันมาจากนบีของพวกท่าน

(รายงานโดยอัล บุคอรียฺ ในอัล ฟัตหฺ 7068)

ดังนั้น ขอให้มุสลิมรับฟังบรรดาผู้มีความรู้และมีแบบอย่างที่ดีในสิ่งที่ช่วยปลอบโยนเขา ช่วยผ่อนคลายเขาจากความปวดร้าวและความทุกข์กังวลต่างๆ

ในกรณีนี้เช่นเดียวกัน ให้หาความช่วยเหลือจากพี่น้องที่มีความจริงใจ จากญาติที่เฉลียวฉลาด จากคู่ชีวิตที่ซื่อสัตย์ ด้วยเหตุนี้เองท่านหญิงฟาติมะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา เมื่อนางประสบกับความทุกข์กังวลใดๆ นางก็ร้องทุกข์ต่อสามีของนางคือท่านอลี เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ดังเช่นเรื่องที่ถูกเล่าโดยอับดุลลอฮฺ อิบนุ อุมัร เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุว่า

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
أَتَى فَاطِمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا فَوَجَدَ عَلَى بَابِهَا سِتْراً
فَلَمْ يَدْخُلْ قَالَ وَقَلَّمَا كَانَ يَدْخُلُ إِلا بَدَأَ بِهَا
فَجَاءَ عَلِيٌّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَرَآهَا مُهْتَمَّةً
فَقَالَ مَا لَكِ قَالَتْ جَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
إِلَيَّ فَلَمْ يَدْخُلْ فَأَتَاهُ عَلِيٌّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ
فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ فَاطِمَةَ اشْتَدَّ عَلَيْهَا
أَنَّكَ جِئْتَهَا فَلَمْ تَدْخُلْ عَلَيْهَا
قَالَ وَمَا أَنَا وَالدُّنْيَا وَمَا أَنَا وَالرَّقْمَ
فَذَهَبَ إِلَى فَاطِمَةَ فَأَخْبَرَهَا بِقَوْلِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَتْ قُلْ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
مَا يَأْمُرُنِي بِهِ قَالَ قُلْ لَهَا فَلْتُرْسِلْ بِهِ إِلَى بَنِي فُلانٍ

[وَكَــانَ سِــتْراً مَوْشِيّاً] رواه أبــو داود كتاب اللباس باب في اتخــاذ الســتور وهــو في صــحيح أبي داود 3496.

ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้มาหาท่านหญิงฟาติมะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา แล้วท่านพบว่าประตูมีม่าน ท่านจึงไม่เข้าไป ซึ่งน้อยครั้งที่ท่านเข้ามา โดยไม่ทักทายนางก่อน เมื่อท่านอลี เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้กลับมา เขาได้เห็นนาง(ฟาติมะฮฺ)กำลังวิตกกังวล เขากล่าวว่า มันเกิดอะไรขึ้นกับเธอ นางเล่าว่า ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม มาหาฉัน แต่ท่านไม่เข้ามา

ท่านอลี เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ จึงไปหาท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม แล้วถามว่า 'โอ้ เราะซูลุลลอฮฺ แท้จริงฟาติมะฮฺ ทุกข์กังวลมาก ท่านมาหานาง แต่ว่าท่านไม่เข้าบ้านไปหานาง' ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า '**ฉันและดุนยา**(โลกนี้)**ไม่มีสิ่งใด**(เกี่ยวข้องกัน) **ฉันและเครื่องประดับ**(ที่วาดและแกะสลัก)**ไม่มีสิ่งใด**(ผูกพันกัน) '

ท่านอลี เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ จึงกลับไปหาท่านหญิงฟาติมะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา แล้วแจ้งให้นางทราบถึงถ้อยคำของท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม

นางกล่าวว่า ท่านจงถามท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ว่า '**ท่านจะให้ฉันทำอย่างไรกับมัน**' ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม บอก(กับท่านอลี)ว่า '**จงบอกนาง ให้ส่งมัน**(มันเป็นม่านที่ประดับด้วยการระบายสี)**ไปยังบนู**(เผ่า)**นั้น ๆ**'

(รายงานโดยอบู ดาวูด กิตาบ อัล ลิบาส บาบ ฟี อิตตะคอซ อัช ชุตูร และในเศาะฮีฮฺ อบู ดาวูด 3496)

๒๑.ตระหนักว่า ความยากลำบากจะตามมาด้วยความง่ายดาย

วิธีการคลายความทุกข์กังวลอีกประการหนึ่งก็คือ การตระหนักว่า ความยากลำบากจะตามด้วยความง่ายดายและ ความคับอกคับใจจะตามมาด้วยความปิติสุข

ดังนั้น พึงคิดถึงอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ในทางที่ดี เพราะว่าพระองค์นั้นเป็นผู้ประทานความปิติสุขและทางออก ยิ่งเกิดความคับแค้น ยิ่งเกิดความทุกข์ยากมาก ความปิติสุขและทางออกก็ยิ่งเข้าใกล้ขึ้นทุกขณะ

อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ทรงตรัสไว้ในซูเราะฮฺ อัช ชัรหฺ ว่า

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً

94:5-6 **ฉะนั้นแท้จริงหลังจากความยากลำบากก็จะมีความง่าย แท้จริงหลังจากความยากลำบากก็จะมีความง่าย**

มีการกล่าวถึงความยากลำบากเพียงครั้งเดียว แต่กล่าวถึงความง่ายดายถึงสองครั้ง คำว่า الْعُسْر ความยากลำบาก ถูกเชื่อมกับ ال (อะลิฟ ลาม)ในอายะฮฺแรก เป็น الْعُسْر ความยากลำบากอันเดียว

กับอายะฮฺที่สอง ส่วนคำว่า يُسْرًا ความง่ายดาย ในอายะฮฺที่สองนั้น เป็นความง่ายดายอันอื่น ไม่ใช่ يُسْرًا ความง่ายดาย ที่อยู่ในอายะฮฺแรก

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้สั่งเสียแก่ท่านอิบนุ อับบาส เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ว่า

النَّصْـــــــرَ مَــــــــعَ الصَّـــــــبْرِ
وَأَنَّ الْفَـــــــرَجَ مَــــــــعَ الْكَــــــرْبِ
وَأَنَّ مَــــــــعَ الْعُسْـــــــرِ يُسْـــــــراً

رواه أحمد 293/1 السلسلة الصحيحة 2382 وصححه الألباني في صحيح الجامع برواية الخرائطي عن أنس بلفظ رقم 6806

ชัยชนะมาพร้อมกับความอดทน แท้จริงความปิติสุขนั้นมาพร้อมกับความทุกข์ยาก และแท้จริงความยากลำบากนั้นมาพร้อมกับความง่ายดาย

(รายงานโดยอะหฺมัด 1/293 ในอัซ ซิลซิละฮฺ อัศ เศาะฮีฮะฮฺ 2382 และจัดว่าเป็นฮะดีษ เศาะฮีฮฺ โดยอัล อัลบานียฺ ในเศาะฮีฮฺ อัล ญามิอฺ ด้วยสายรายงานของ อัล เคาะรออิฏีย฿ จากอนัส ด้วยถ้อยคำเดียวกัน 6806)

๒๒.รับประทานอาหารบางชนิด

วิธีการคลายความทุกข์กังวลวิธีหนึ่งก็คือ การรับประทานอาหารบางชนิด รายงานจากอัล บุคอรียฺ

عَنْ عَائِشَةَ رَضِي اللَّه عَنْهَا
أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالتَّلْبِينِ لِلْمَرِيضِ
وَلِلْمَحْزُونِ عَلَى الْهَالِكِ
وَكَانَتْ تَقُولُ إِنِّي سَمِعْتُ
رَسُولَ اللَّه صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ
إِنَّ التَّلْبِينَةَ تُجِمُّ فُؤَادَ الْمَرِيضِ
وَتَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ ...... الفتح رقم 5689

จากท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ว่า นางเคยใช้ให้ทำตัลบีน(التلبين) ให้แก่คนป่วย และแก่คนที่ตกอยู่ในความโศกเศร้าจากความสูญเสียต่างๆ

นางได้กล่าวว่า แท้จริงฉันได้ยินท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า **แท้จริงตัลบีนบำบัดหัวใจของผู้ป่วย และขจัดความเศร้าโศกบางส่วนไปได้** (อัล ฟัตหฺ 5689)

อัล บุคอรียฺ ได้รายงานอีกว่า

عَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا
فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا
أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ

فَطُبِخَتْ ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ فَصُبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا ثُمَّ قَالَتْ كُلْنَ مِنْهَا فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ

الفتح 5147

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ภรรยาของท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เมื่อคนในครอบครัวของนางเสียชีวิต แล้วพวกผู้หญิงก็จะมารวมตัวกัน จากนั้นพวกนางก็แยกย้ายกันไป ยกเว้นครอบครัวและเพื่อนสนิทของนาง นางได้สั่งหม้อตัลบีน แล้วนางก็ปรุง จากนั้นทำษะรีด(จานของขนมปัง เนื้อ และซุป) แล้วเทตัลบีนลงไปในนั้น

หลังจากนั้นนางได้กล่าวว่า พวกเธอจงกินเถิด แท้จริงฉันได้ยินท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า **แท้จริงตัลบีนบำบัดหัวใจของผู้ป่วย และขจัดความเศร้าโศกบางส่วนไปได้**(อัล ฟัตฮฺ 5147)

คำว่า ตัลบีน التلبينة คือซุปที่ถูกทำมาจากแป้งหรือรำข้าว แล้วใส่น้ำผึ้งลงไป มันถูกเรียกว่า ตัลบีน(การถูกทำให้เป็นนม) เนื่องจากมันคล้ายคลึงกับนม มันถูกปรุงมาจากข้าวบาร์เลย์ที่ถูกบดแล้ว

คำว่า มุญิมมะฮฺ مُجِمَّة (บำบัด) หมายถึง การผ่อนคลาย การกระตุ้นให้มีชีวิตชีวา และทำให้ความทุกข์กังวลหมดไป

عَــنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
إِذَا قِــيلَ لَــهُ إِنَّ فُلانًــا وَجِــعٌ لا يَطْعَــمُ الطَّعَــامَ
قَــالَ عَلَــيْكُمْ بِالتَّلْبِيــنَةِ فَحَسُّــوهُ إِيَّاهَــا
فَوَالَّــذِي نَفْسِــي بِــيَدِهِ إِنَّهَــا لَتَغْسِــلُ بَطْنَ أَحَدِكُمْ
كَمَــا يَغْسِــلُ أَحَدُكُــمْ وَجْهَــهُ بِالْمَــاءِ مِــنَ الْوَسَخِ
رواه أحمد 152/6

รายงานจากอะหฺมัดว่า ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา กล่าวว่า เมื่อมีผู้บอกกับท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ว่า มีคนบางคนทุกข์ทรมานใจ กินอาหารไม่ลง

ท่านกล่าวว่า **พวกท่านทำตัลบีน แล้วให้เขากินทีละน้อย และขอสาบานด้วยผู้ที่ชีวิตของฉันอยู่ภายใต้พระหัตถ์ของพระองค์**(คืออัลลอฮฺ ตะอาลา) **มันจะชำระล้างท้อง เสมือนการที่พวกท่านคนใดคนหนึ่งได้ชำระล้างใบหน้าของพวกท่านให้สะอาดจากสิ่งสกปรก** (รายงานโดยอะหฺมัด 6/152)

รายงานจากอัต ติรมิซียฺว่า

عَــنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
إِذَا أَخَــذَ أَهْلَــهُ الْوَعَــكُ أَمَــرَ بِالْحِسَــاءِ
فَصُــنِعَ ثُــمَّ أَمَــرَهُمْ فَحَسَــوْا مِــنْهُ
وَكَانَ يَقُولُ إِنَّهُ لَيَرْتُقُ (وفي رواية أحمد وابن ماجة : ليرتو)

فُـــؤَادَ الْحَــــزِينِ وَيَسْـــرُو عَـــنْ فُـــؤَادِ السَّـــقِيمِ
كَمَـــا تَسْـــرُو إِحْدَاكُــنَّ الْوَسَـــخَ بِالْمَـــاءِ عَنْ وَجْهِهَا
قَـــالَ أَبُـــو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ : السنن رقم 2039

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ได้กล่าวว่า เมื่อคนในครอบครัวของท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ไม่สบาย ท่านสั่งให้ทำซุป แล้วเมื่อมันถูกทำแล้ว ท่านก็สั่งให้ป้อนแก่เขาทีละน้อย

ท่านกล่าวว่า **มันจะซ่อมแซม**(ในรายงานของอะหฺมัดและอิบนุมาญะฮฺ ใช้คำว่า ليرتو)**หัวใจของผู้ที่โศกเศร้า มันจะชำระล้างหัวใจของผู้ป่วยให้สะอาด ดังเช่นการที่ท่านชำระใบหน้าของพวกท่านด้วยน้ำให้สะอาดจากความสกปรก**

(อัต ติรมิซียฺ กล่าวว่า เป็นฮะดีษฮะซัน เศาะฮีฮฺ ในอัส สุนัน 2039)

คำว่า يرتق หรือ يرتو (ซ่อมแซม)นั้น หมายถึง ทำให้แข็งแรง

คำว่า يســـرو (ชำระล้างให้สะอาด)นั้น หมายถึง ขจัดให้เกลี้ยงเกลา

กรณีข้างต้นนี้นั้น อาจจะสร้างความแปลกใจให้แก่บางคน แต่มันเป็นเรื่องสัตย์จริง ตราบที่มันปรากฎอยู่ในแนวทางของวะหฺยุจากผู้ที่มะอฺศูม และอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา เป็นผู้บันดาลอาหาร พระองค์ย่อมรู้ดีที่สุดถึงลักษณะพิเศษของมัน หากเป็นไปตามนี้ก็แสดงว่า ซุปของข้าวบาร์เลย์ที่กล่าวถึงข้างต้นย่อมเป็น

อาหารที่ให้ความปิติสุขได้ วัลลอฮุ อะอฺลัม อัลลอฮฺย่อมรู้ดีที่สุด(อ้างจาก ซาด อัล มะอาด ของ อิบนุ กอยยิม 5/120)

สำหรับวิธีการปรุงให้กับผู้ป่วยทางร่างกายและผู้ที่เศร้าโศกนั้น ท่านอิบนุ ฮะญัรได้กล่าวว่า

ที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วย(ทางร่างกาย)นั้นคือน้ำจากข้าวบาร์เลย์ ด้วยการปรุงแบบปกติ ที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่เศร้าโศกนั้นก็คือน้ำจากข้าวบาร์เลย์ที่ปรุงแบบบด(ปั่น) วัลลอฮุ อะอฺลัม อัลลอฮฺทรงรู้ดีที่สุด(อ้างจาก ฟัตหฺ อัล บารียฺ 147)

บทเสริม
คำแนะนำในการคลายทุกข์
จากอิมาม อิบนุ กอยยิม อัล เญาซียะฮฺ



อิมาม อิบนุ กอยยิม ได้สรุปวิธีการบำบัดรักษา 15 ข้อ ซึ่งจะเป็นวิธีที่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา จะทำให้ความทุกข์กังวลและความเศร้าเสียใจหายไปผ่านวิธีการเหล่านี้ ได้แก่

1.เตาฮีดฺ อัร รุบูบียะฮฺ توحيد الربوبية หรือการดำรงไว้ซึ่งเอกภาพของอัลลอฮฺในฐานะพระผู้สร้าง ผู้บริหาร และควบคุมทุกสรรพสิ่ง

2.เตาฮีด อัล อุลูฮียะฮฺ توحيد الألوهية หรือการดำรงไว้ซึ่งเอกภาพของอัลลอฮฺในฐานะที่พระองค์เป็นเพียงผู้เดียวที่ต้องได้รับการเคารพบูชา(หรือเตาฮีด อัล อิบาดะฮฺ توحيد العبادة)

3.เตาฮีด อัล อิลมียฺ อัล อิอฺติกอดียฺ التوحـــيد العلمي الاعتقادي (หรือเตาฮีด อัล อัสมาอ์ วัศ ศิฟาต توحيد الأسماء والصفات) หรือการดำรงไว้ซึ่งเอกภาพของอัลลอฮฺในฐานะที่ไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือนพระองค์ไม่ว่าคุณลักษณะหรือพระนามต่างๆ

4.ประกาศว่าอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา นั้นอยู่นอกเหนือจากการอธรรมต่อบ่าวของพระองค์เอง หรือลงโทษบ่าวโดยปราศจากเหตุผลที่บ่าวนั้นกระทำ

5.ยอมรับว่าบ่าวนั้นเป็นผู้อธรรมกับตัวของเขาเอง

6.ใช้การตะวัซซุล(สื่อกลาง)ไปสู่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ด้วยสิ่งที่ดีที่สุด(ตามชะรีอะฮฺ) เช่น ด้วยพระนามและคุณลักษณะต่างๆของพระองค์ และจากพระนามและลักษณะที่มีความหมายที่ลึกซึ้งที่สุด อาทิ الحي القيوم 'พระผู้ทรงมีชีวิต ผู้ทรงดำรงอยู่ตลอดไป'

7.วอนขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา เพียงผู้เดียวเท่านั้น

8.บ่าวต้องมอบความหวังให้แก่อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา

9.ตะวักกุล(การมอบหมายความไว้วางใจต่ออัลลอฮฺ)อย่างถูกต้องครบถ้วน ยอมรับว่ากระหม่อมของคนๆหนึ่งนั้นอยู่ในพระหัตถ์ของพระองค์ พระองค์สามารถพลิกผันมันตามที่พระองค์ประสงค์ อำนาจของพระองค์ได้รับการดำเนินการอยู่ตลอด การตัดสินของพระองค์นั้นทรงยุติธรรม

10.ให้หัวใจจดจ่ออยู่ในอุทยานแห่งอัล กุรอาน

11.อิสติฆฟาร หรือการขออภัยโทษต่ออัลลอฮฺ

12.เตาบะฮฺ หรือการกลับเนื้อกลับตัว

13.อัล ญิฮาด ต่อสู้ดิ้นรนในวิถีทางของอัลลอฮฺ

14.ละหมาด

15.วางตัวให้ปลอดจากการพึ่งพาอำนาจหรือพลังอื่นใด และให้ยอมรับพลังอำนาจนี้จากผู้ที่ครอบครองมัน(คืออัลลอฮฺ)

เราขอต่ออัลลอฮฺ ซุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ให้บำบัดรักษาเราให้พ้นจากความทุกข์กังวล ให้ขจัดความทุกข์ยากให้หมดไป ให้สลายความวิตกกังวลให้หมดสิ้น แท้จริงพระองค์นั้นเป็นผู้ทรงได้ยิน เป็นผู้ทรงตอบรับ เป็นผู้ทรงมีชีวิตและดำรงอยู่ตลอดไป

ข้อควรรำลึก

หลังจากที่เราได้นำเสนอความทุกข์กังวลในแบบต่างๆและวิธีบำบัดรักษามัน สิ่งที่สมควรจะกล่าวอย่างยิ่งต่อไปก็คือ ความทุกข์กังวลในวันอาคิเราะฮฺนั้นใหญ่กว่าและรุนแรงกว่ามาก ตัวอย่างในเรื่องนี้ก็ดังเช่น สิ่งที่จะประสบกับมนุษย์ในทุ่งมะอฺชัรฺ(เพื่อนำไปสู่การพิพากษา) ดังรายงานจากอิมาม อัล บุคอรีย์

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِي اللَّهُ عَنْهُ
أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ..
أَنَا سَيِّدُ النَّاسِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

وَهَـــلْ تَـــدْرُونَ مِـــمَّ ذَلِـــكَ يَجْمَـــعُ اللَّـــهُ
الـــنَّاسَ الأَوَّلِـــينَ وَالآخِـــرِينَ فِـــي صَـــعِيدٍ وَاحِـــدٍ
يُسْـــمِعُهُمُ الدَّاعِـــي وَيَـــنْفُذُهُمُ الْبَصَـــرُ
وَتَدْنُـــو الشَّـــمْسُ فَيَـــبْلُغُ الـــنَّاسَ مِـــنَ الْغَمِّ وَالْكَرْبِ
مَـــا لا يُطِـــيقُونَ وَلا يَحْـــتَمِلُونَ
فَـــيَقُولُ الـــنَّاسُ أَلا تَـــرَوْنَ مَـــا قَـــدْ بَلَغَكُـــمْ
أَلا تَـــنْظُرُونَ مَـــنْ يَشْـــفَعُ لَكُـــمْ إِلَـــى رَبِّكُـــمْ
فَـــيَقُولُ بَعْـــضُ الـــنَّاسِ لِـــبَعْضٍ عَلَـــيْكُمْ بِـــآدَمَ..
رواه الـــــبخاري الفـــــتح 4712

จากอบู ฮุรอยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ เล่าว่า ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

ฉันคือนายของมนุษย์ในวันกิยามะฮฺ พวกท่านทราบในเรื่องดังกล่าวหรือไม่?(ว่าทำไมฉันถึงเป็นนายของมนุษย์)

อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ได้รวมมนุษย์ตั้งแต่รุ่นแรกจนถึงรุ่นสุดท้ายในสถานที่เดียว ที่นั่นเองที่มีผู้ร้องเรียกพวกเขาจนได้ยิน และสายตา(ทั้งหมด)ก็มองเห็น ดวงอาทิตย์ถูกนำมาใกล้พวกเขา

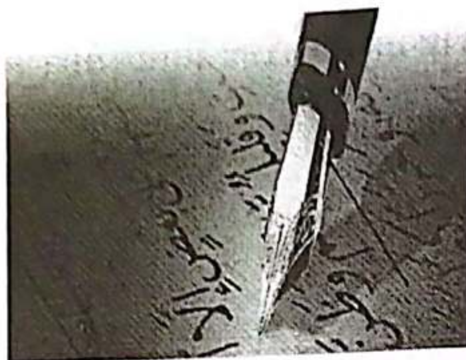
จนทำให้มนุษย์รู้สึกถึงความกังวล ความทุกข์ยาก ถึงขั้นที่พวกเขาไม่สามารถทนได้ ไม่สามารถแบกรับได้ มนุษย์ก็พากันกล่าวว่า พวกท่านเห็นในสิ่งที่เกิดกับพวกท่านมิใช่หรือ? พวกท่านไม่มองหาผู้ที่จะ

ขอการสงเคราะห์จากผู้เป็นเจ้าของพวกท่านหรือ? มีมนุษย์บางคนได้กล่าวแก่มนุษย์คนอื่นๆว่า จงไปหาอาดัมเถิด..

(รายงานโดยอัล บุคอรียฺ อัล ฟัตหฺ 4712)

ไม่มีการบำบัดรักษาความทุกข์กังวลใจใดๆในวันนั้นได้อีก เว้นแต่ด้วยการเข้าหาอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮุ วะ ตะอาลา ในวันนี้

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه خير قوم
والحمد لله الذي لا تأخذه سنة ولا نوم



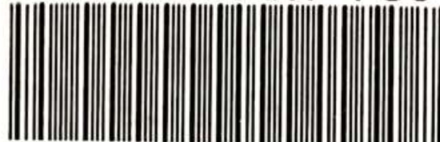
โครงการหนังสือ
เพื่อวิถีชีวิตมุสลิม

เพื่อฟื้นฟูศรัทธา แนวความคิด และวิถีทางของมุสลิม ด้วยความเชื่อมั่นว่า อิสลามคืออุดมการณ์จากผู้เป็นเจ้าที่สามารถแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์ได้ครอบคลุมทุกแง่มุมอย่างครบวงจร โดยตั้งใจให้เป็นจุดเริ่มต้นด้านงานเขียน ที่ประกอบด้วยเนื้อหาอิสลามที่ชัดเจน จากแหล่งที่มาอันบริสุทธิ์ และวางอยู่บนความเข้าใจของคนยุคแรก เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ "วิถีชีวิต" ของมุสลิมอย่างแท้จริง

หนังสือที่น่าสนใจของ ชัยคฺ มุฮัมมัด ศอลิหฺ อัล มุนัจญิด

อีหม่านอ่อน
อบุล ลัยษฺ แปลแ

อันตรายในบ้าน
อุมมฺ สุมัยยะฮฺ แปลและเรียบเรียง



คลายทุกข์
ด้วยคำสอนอิสลาม



ความทุกข์กังวลใจและความหวาดวิตกเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของชีวิตในโลกนี้ที่มนุษย์ต้องประสบกับมัน มนุษย์มีความวิตกกังวลต่อโลกนี้แตกต่างกันออกไปตามแรงจูงใจ ตามสภาพ และตามความรับผิดชอบที่ปัจเจกชนแต่ละคนได้แบกรับกันเอาไว้

ผู้คนจำนวนมากมีชีวิตอยู่ในสภาพสูญสลายหรือจบลงด้วยการฆ่าตัวตาย เพื่อหนีให้พ้นจากความเศร้าโศก ความล้มเหลว และความสิ้นหวังในโลกนี้

จำนวนเท่าไรแล้วที่โรงพยาบาลเต็มไปด้วยคนป่วยโรคประสาท คนไข้ทางจิต จำนวนเท่าไรแล้วที่ความทุกข์กังวลใจได้ส่งผลกระทบแม้แต่คนที่มีร่างกายแข็งแรง มิต้องกล่าวถึงคนที่อ่อนแอจำนวนเท่าไรแล้วที่มันได้นำไปสู่การสูญเสียความสามารถโดยสิ้นเชิง หรือการสูญเสียสติปัญญา และกลายเป็นคนวิกลจริตในที่สุด

หนังสือเล่มนี้จะนำเสนอวิธีบำบัดความทุกข์กังวลจากคำสอนอิสลาม ซึ่งได้มาจากพระผู้ทรงรอบรู้ยิ่ง พระผู้ทรงปรีชาญาณยิ่ง พระผู้สร้างทุกสรรพสิ่ง พระองค์ผู้รู้ดีที่สุดในทุกๆสิ่ง